



DR. OETKER

GEFLÜGEL

VON A-Z



Huhn, Ente, Wachtel,
Pute, Fasan ...

Abkürzungen

EL	=	Esstlöffel
TL	=	Teelöffel
Msp.	=	Messerspitze
Pck.	=	Packung/Päckchen
g	=	Gramm
kg	=	Kilogramm
ml	=	Milliliter
l	=	Liter
evtl.	=	eventuell
geh.	=	gehäuft
gestr.	=	gestrichen
TK	=	Tiefkühlprodukt
°C	=	Grad Celcius
Ø	=	Durchmesser

Kalorien-/Nährwertangaben

E	=	Eiweiß
F	=	Fett
Kh	=	Kohlenhydrate
kcal	=	Kilokalorie
kJ	=	Kilojoule

Hinweise zu den Rezepten

Lesen Sie vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer. In jedem Rezept ist die Anzahl der Portionen angegeben.

Zutatenliste

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Bearbeitung angegeben.

Arbeitsschritte

Die Arbeitsschritte sind einzeln hervorgehoben, in der Reihenfolge, in der sie von uns ausprobiert wurden.

Backofeneinstellung

Die in den Rezepten angegebenen Gartemperaturen und -zeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung des Backofens über- oder unterschritten werden können. Die Temperaturangaben beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatur-Einstellmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können.

Beachten Sie bitte deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers.

Zubereitungszeiten

Die Zubereitungszeit ist ein Anhaltswert für die Zeit der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung. Die Garzeiten sind, in der Regel, gesondert ausgewiesen. Bei einigen Rezepten setzt sich die Gesamt-Garzeit aus mehreren Teil-Garzeiten zusammen. Längere Wartezeiten, z. B. Kühl- und Auftauzeiten, sind nicht einbezogen.

Vorwort

Außen goldbraun und knusprig – innen saftig, verführerisch duftend und ausgesprochen lecker schmeckend. Geflügel ist mehr als die Klassiker Huhn, Ente, Gans oder Puto. Wie wär's zur Abwechslung mal mit Fasan, Strauß, Perlhuhn, Rebhuhn, Taube oder Wachtel?

Was macht Geflügel bei Groß und Klein so beliebt?

- Geflügel passt zu vielen Anlässen und in jeder Jahreszeit.
- Geflügel harmoniert mit zahlreichen Gewürzen, Gemüse und Früchten.
- Geflügel lässt sich durch verschiedene Garmethoden und Zubereitungsvarianten vielfältig zubereiten.

Provenzalische Putenkeule, Kapaunbrust mit Brombeeren, Wachteln in Limettensauce, Tauben mit Orangensauce, Fasan in Traubensauce mit Schmorkraut, Perlhuhnbrüstchen mit Mango, Hähnchen „Jambalaja“, Calvadoshuhn mit Äpfeln, Bierhähnchen, Martinsgans mit Majoranäpfeln, Entenbrust mit Pfefferkirschen, Gänserisotto, Straußensteak mit Maisplannkuchen – dies ist nur eine kleine Auswahl der über 300 Kostlichkeiten aus Geflügel, die wir für Sie zusammengestellt haben. Darauf fliegen nicht nur Gourmets.

Alle Rezepte wurden von Dr. Oetker ausprobiert und sind so beschrieben, dass sie Ihnen auf Anhieb gelingen.



Amerikanische Erntedank-Pute I

Gut vorzubereiten

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 80 g, F: 51 g, Kh: 25 g, kJ: 3703, kcal: 884

- 1 Ciabatta (italienisches Weißbrot, etwa 400 g)
- 1 küchenfertige Pute (4–5 kg)
- 1 ¼ l Geflügelbrühe
- 1 Zweig Thymian
- 6 Stängel Petersilie
- 100 g gewürfelte Möhren
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g Butter
- 200 g gewürfelte Zwiebeln
- 4 Stangen gewürfelter Staudensellerie
- 100 g gewürfelter, magerer, durchwachsender Speck
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackte Salbeiblättchen
- 1 EL gehackte Thymianblättchen
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 125 ml (½ l) Wasser
- 100 g zerlassene Butter
- 20 g Weizenmehl

Zubereitungszeit: 90 Minuten, ohne Trocken-, Kühl- und Abkühlzeit

Garzeit: 3–3 ½ Stunden

1. Am Vortag Ciabatta in etwa 2 ½ cm große Würfel schneiden, auf ein Backblech legen, trocknen lassen.
2. Von der Pute Hals, Magen und Herz unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit der Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen.
3. In der Zwischenzeit Thymian und Petersilie abspülen und trocken tupfen. Thymian, Petersilie, Möhren und Zwiebel mit dem Lorbeerblatt in die Brühe geben, aufkochen lassen, eventuell mehrmals abschäumen und etwa 90 Minuten bei schwacher Hitze ohne Deckel kochen. Die Brühe dann durch ein Sieb geben und bis zum nächsten Tag kalt stellen.

4. Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebel-, Sellerie- und Speckwürfel darin 5–7 Minuten dünsten. Die Brühe vom Vortag entfetten, mit Wasser auf 1 Liter auffüllen und erhitzen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

5. Brotwürfel in eine große Schüssel geben, Speck-Gemüse-Mischung, Petersilie, Salbei und Thymian und 400–500 ml Geflügelbrühe hinzugeben, gut vermengen, bis eine locker zusammenhaltende Füllung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Pute von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, innen mit Küchenpapier ausreiben und mit Salz einreiben. Die Füllung fest hineindrücken. Die Öffnung mit Küchengarn zunähen. Die Pute außen mit Salz und Pfeffer einreiben. 75 ml von dem Wasser in einen großen Bräter geben. Pute mit der Brust nach unten hineinlegen und mit etwas zerlassener Butter bestreichen. Den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und die Pute 3–3 ½ Stunden garen.

7. Die Pute nach etwa 45 Minuten Garzeit mit zerlassener Butter bestreichen und etwas von der restlichen Brühe hinzugießen. Nach weiteren 45 Minuten Pute wenden und wieder mit Butter bestreichen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Brühe und eventuell durch Wasser ersetzen. Die Pute zwischendurch mit restlicher Butter bestreichen. Die gare Pute (beim Einstechen mit einer Metallnadel muss der Fleischsaft klar austreten) aus dem Bräter nehmen und zugedeckt 5–10 Minuten ruhen lassen.

8. Den Bratensatz durch ein Sieb gießen, abmessen und mit Wasser auf 600 ml Flüssigkeit auffüllen. Mehl mit den restlichen 50 ml Wasser anrühren, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit einrühren. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten ohne Deckel kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren, abschmecken.

9. Pute in Stücke schneiden, mit der Füllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Sauce dazureichen.

Asia-Suppe mit mariniertem Hähnchenfilet I

Getrierg geeignet

4 Portionen

Pro Portion:

E: 27 g, F: 4 g, Kh: 11 g, kJ: 789, kcal: 189

400 g Hähnchenbrustfilet

Für die Marinade:

- 1 kleine, rote Chilischote
- 2 EL Sojasauce
- evtl. Currypulver

Für die Asia-Suppe:

- 2 große Fenchelknollen
- 2 Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Speiseöl
- 750 ml (¾ l) Gemüsebrühe
- Sojasauce
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- evtl. Currypulver

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: 14–18 Minuten

1. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Fleischstreifen anschließend in eine flache Schale legen.
2. Für die Marinade Chili abspülen, abtrocknen, längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Chili mit Sojasauce und nach Belieben mit Curry mischen, auf den Fleischstreifen verteilen. Fleisch zugedeckt etwa 15 Minuten marinieren, dabei die Fleischstreifen gelegentlich wenden.
3. In der Zwischenzeit von den Fenchelknollen die Stiele dicht oberhalb der Knollen abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen (eventuell etwas Fenchelgrün beiseitelegen). Die Wurzelenden gerade schneiden und in Streifen schneiden.

4. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.

5. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Fenchelstreifen, Möhren- und Frühlingszwiebelscheiben darin unter Rühren andünsten. Gemüsebrühe hinzugießen. Die Zutaten zum Kochen bringen, zugedeckt 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

6. Anschließend die Fleischstreifen mit der Marinade hinzufügen. Die Suppe nochmals zum Kochen bringen und zugedeckt 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

7. Die Suppe vor dem Servieren mit Sojasauce, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Curry abschmecken. Beiseitegelegtes Fenchelgrün abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Suppe mit Fenchelgrün bestreut servieren.



Asiatische Puten-Gemüse-Pfanne I

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 25 g, Kh: 27 g, kJ: 2514, kcal: 601

500 g Putenbrustfilet

Für die Marinade:

1 walnussgroßes Stück
frische Ingwerwurzel

3 EL Sojasauce

1 abgezogene, gehackte
Knoblauchzehe

1 Prise Zucker

2 EL trockener Sherry

120 g Mini-Maiskolben (aus dem Glas)

3 Stangen Staudensellerie (150 g)

25 g Mu-err-Pilze

50 g Glasnudeln

2 Möhren

1 rote Paprikaschote (etwa 200 g)

200 g Brokkoliröschen

100 g frische Sojabohnenkeime

3 EL Sojaöl

100 g Cashewkerne

chinesisches 5-Gewürze-Pulver
(erhältlich im Asialaden)

500 ml (½ l) Hühnerbrühe

2 TL Speisestärke

2 EL Sherry, Sojasauce



Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Marinierzeit

1. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

2. Für die Marinade Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwerwürfel mit Sojasauce, Knoblauch, Zucker und Sherry in einer flachen Schüssel vermischen. Die Fleischscheiben darin mindestens 60 Minuten marinieren, zwischendurch wenden.

3. Maiskolben abtropfen lassen. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie abspülen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Pilze und Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanleitung quellen lassen. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in schmale Stifte schneiden.

4. Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Sojabohnenkeime in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

5. Fleischscheiben aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

6. Sojaöl in einem Wok erhitzen. Fleischscheiben darin unter ständigem Rühren kurz anbraten und herausnehmen. Paprikastreifen, Möhrenstifte, Brokkoliröschen, Selleriestreifen und Cashewkerne in dem verbliebenen Bratfett unter Rühren so lange braten, bis das Gemüse gar und noch knackig ist. Mit dem 5-Gewürze-Pulver würzen.

7. Hühnerbrühe hinzugießen und aufkochen lassen. Dann die abgetropften, klein geschnittenen Pilze, Maiskolben, abgetropften Nudeln und Sojabohnenkeime hinzugeben.

8. Speisestärke mit Sherry anrühren, in die Sauce rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Fleischscheiben wieder hinzugeben. Mit dem 5-Gewürze-Pulver und Sojasauce abschmecken.



Avocado-Curry-Sauce mit Hähnchenbrust I Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 22 g, F: 33 g, Kh: 19 g, kJ: 1933, kcal: 464

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

300 g Hähnchenbrustfilet

3 EL Olivenöl

2 EL Currypulver

1 Apfel

100 ml Orangensaft

2 EL Limettensaft

1 Becher

(150 g) Crème fraîche

1 Avocado

2 Orangen

Salz

1 Bund glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kal-

tem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfiletwürfel darin anbraten.

2. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu den Hähnchenwürfeln in die Pfanne geben, mit Curry bestreuen und mit andünsten. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit Orangensaft, Limettensaft und Crème fraîche zu den Hähnchenwürfeln geben, zum Kochen bringen. Die Sauce bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3. Avocado halbieren und den Kern entleeren. Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen filetieren.

4. Avocadowürfel und Orangenfilets in die Currysauce geben und kurz erwärmen, mit Salz leicht würzen. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Petersilie unter die Currysauce rühren.

Beilage: Chinesische Eiernudeln.

Babypute mit Aprikosen-Walnuss-Sauce | Für Gäste – mit Alkohol

4–6 Portionen

Pro Portion:

E: 119 g, F: 92 g, Kh: 120 g, kJ: 7885, kcal: 1885

250 g getrocknete Aprikosen

Für die Füllung:

6 Brötchen vom Vortag
(Semmeln, etwa 230 g)

100 g Butter

170 g Weizenmehl

3 Eier (Größe M)
Salz

200 ml Milch

1 küchenfertige Babypute
(etwa 3 kg)

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Speiseöl

40 g frische Ingwerwurzel

200 g Aprikosenkonfitüre

etwas Chilipulver

½ TL gemahlener Zimt

200 g halbierte Walnusskerne

125 ml (⅓ l) Aprikosenlikör

250 ml (⅔ l) Fleischbrühe

200 g Schmand (Sauerrahm)

Außerdem:

Holzstäbchen
Küchengarn

Zubereitungszeit: 55 Minuten,
ohne Abkühl- und Einweichzeit

Garzeit: etwa 2 ½ Stunden

1. Aprikosen in eine Schale legen, mit kaltem Wasser übergießen und einweichen.

2. Für die Füllung Brötchen in kleine Würfel schneiden. Jeweils die Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Brötchenwürfel darin in 2 Portionen goldgelb rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Mehl in eine Rührschüssel geben. Eier, Salz und Milch hinzufügen. Mit einem Schneebesen gut durchschlagen, bis der Teig Blasen wirft und geschmeidig ist. Die gerösteten Brötchenwürfel unterrühren. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

4. Die Pute von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen. Von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Füllung durchrühren und in die Pute füllen. Die Bauchöffnung mit kleinen Holzstäbchen und Küchengarn verschließen. Die Keulen an den Enden zusammenbinden.

5. Die Pute auf der Brustseite mit 2 Esslöffeln Speiseöl bestreichen und mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen. 150 ml Wasser in den Bräter gießen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas Wasser hinzufügen.

6. Die Pute nach etwa 70 Minuten auf den Rücken drehen und mit dem restlichen Speiseöl bestreichen. Die Pute weitere etwa 50 Minuten garen.

7. In der Zwischenzeit Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Konfitüre durch ein Sieb streichen, mit Ingwerwürfeln, Chili und Zimt verrühren. Eingeweichte Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen.

8. Den Bräter aus dem Backofen nehmen. Die Backofentemperatur um etwa 20 °C herunterschalten. Die Pute auf der Brustseite mit der Konfitüren-Ingwer-Mischung bestreichen. Walnusskerne, Likör, Brühe und Aprikosen in den Bräter geben. Den Bräter wieder auf dem Rost in den Backofen schieben und die Pute in weiteren etwa 30 Minuten fertig garen.

9. Die Pute aus dem Bräter nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

10. Die Sauce eventuell etwas einkochen lassen. Schmand unterrühren. Die Sauce mit den Gewürzen abschmecken und zu der Pute servieren.

Backhähnchen | Klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 76 g, F: 63 g, Kh: 16 g, kJ: 4061, kcal: 971

2 küchenfertige, junge Hähnchen
(je etwa 900 g)

Salz

1 Ei (Größe M)

2 EL Weizenmehl
Semmelbrösel

Zum Ausbacken:

1 l Speiseöl oder

1 ½ kg Pflanzenfett

Zum Garnieren:

1 Bio-Zitrone (unbehandelt,
ungewachst)

einige

Stängel Petersilie

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Hähnchen von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchen jeweils in 4–6 Teile zerlegen und mit Salz würzen.

2. Ei in einer flachen Schale verschlagen. Hähnchenteile zuerst in Mehl wenden, dann durch das verschlagene Ei ziehen, am Schalenrand abstreifen und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Panade andrücken.

3. Zum Ausbacken Speiseöl oder Pflanzenfett in einem großen Topf oder in einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen. Die Hähnchenteile darin portionsweise schwimmend in dem siedenden Ausbackfett etwa 15 Minuten goldbraun backen.

4. Hähnchenteile mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

5. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.

6. Backhähnchen mit Zitronenspalten und Petersilienblättchen garnieren.



Bierhähnchen I Dauert länger

4 Portionen

Pro Portion:

E: 70 g, F: 31 g, Kh: 47 g, kJ: 3299, kcal: 789

1 küchenfertiges Hähnchen (etwa 1 1/2 kg)

Für die Marinade:

5 EL Zitronensaft

5 EL Speiseöl

1/4 TL Kümmelsamen

1/2 TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

3 EL Olivenöl

500 ml (1/2 l) helles Bier

Für den Reis:

2 Zwiebeln

2 mittelgroße Zucchini

2 EL Speiseöl

200 g Langkornreis

500 ml (1/2 l) Geflügelbrühe

100 g durchwachsener Speck

50 g Pinienkerne

1 Bund glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: 35–40 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, in 8 Teile zerlegen und in eine Schale geben.
2. Für die Marinade Zitronensaft mit Speiseöl, Kümmel, Salz und Pfeffer verrühren und auf den Hähnchenteilen verteilen. Die Hähnchenteile zugedeckt 3–4 Stunden marinieren.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenteile darin von allen Seiten anbraten. Bier hinzugießen. Die Hähnchenteile zugedeckt etwa 30 Minuten garen, herausnehmen und warm stellen. Den Fond etwas einkochen lassen.

4. In der Zwischenzeit für den Reis Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in Würfel schneiden.

5. Speiseöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Zucchiniwürfel darin andünsten. Reis hinzufügen, Fond und Geflügelbrühe hinzugießen. Den Reis zugedeckt 15–20 Minuten ausquellen lassen, mit Salz abschmecken.

6. Speck in einer Pfanne zerlassen, Pinienkerne hinzufügen und mit anrösten. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.

7. Den Reis in einer flachen Schale anrichten. Die Hähnchenteile darauf verteilen. Mit Speckwürfeln, Pinienkernen und Petersilienblättchen bestreuen.



Bio-Hähnchen, süß-sauer I Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 21 g, Kh: 28 g, kJ: 2113, kcal: 506

1 küchenfertiges Bio- oder Freilandhähnchen (etwa 1,2 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

2 Zwiebeln

200 ml Hühnerbrühe

1 gelbe Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

1 frische Ananas

(etwa 400 g Fruchtfleisch)

150 g Tomatenketchup

1 TL rote Currypaste

2 gestr. TL gemahlenes Zitronengras

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 5 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 80 °C

2. Das Hähnchen in 8 Stücke teilen. Hähnchenteile unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Fett und Sehnen abschneiden. Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Speiseöl in einem Bräter mit niedrigem Rand erhitzen. Die Hähnchenteile darin etwa 10 Minuten von allen Seiten gut anbraten.

4. Zwiebeln abziehen, fein würfeln, zu den Hähnchenteilen geben und mit anbraten. Brühe hinzugießen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Den Bräter auf dem Rost (mittlere Schiene) in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchen etwa 5 Stunden garen.

5. Etwa 2 Stunden vor Ende der Garzeit Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen,



abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Paprikastreifen zu dem Hähnchen in den Bräter geben. Den Bräter zurück in den Backofen schieben.

6. Etwa 60 Minuten vor Ende der Garzeit Ananas halbieren und den harten mittleren Strunk heraus schneiden. Ananashälften schälen. Das Fruchtfleisch zuerst in etwa 1 cm dicke Scheiben, dann in Stücke schneiden.

7. Paprikastreifen mit Ketchup und Currypaste verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronengras würzen. Ananasstücke ebenfalls in den Bräter geben. Den Bräter zurück in den Backofen schieben und das Hähnchen fertig garen.

Beilage: Basmatireis.



Birnen-Möhren-Puten-Salat I

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 17 g, F: 25 g, Kh: 14 g, kJ: 1503, kcal: 360

Saft von
1 Zitrone
1 EL flüssiger Honig
1 Msp. Cayennepfeffer
2 EL Sojasauce
6 EL Sojaöl
2 kleine, feste Birnen
200 g Möhren
200 g Chinakohl
250 g geräucherte Putenbrust
2 EL Sesamsamen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Zitronensaft, Honig, Cayennepfeffer, Sojasauce und -öl in einer Schüssel verrühren.

2. Birnen waschen, abtrocknen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Birnenviertel in Stücke schneiden und anschließend unter die Salatsauce rühren.

3. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und grob raspeln. Chinakohl putzen, vierteln, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Putenbrust in Streifen schneiden.

4. Möhrenraspel, Chinakohl- und Putenbruststreifen zu den Birnenstücken geben und untermengen. Den Salat etwas durchziehen lassen.

5. Den Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Salat damit bestreuen und dann sofort servieren.

Blattsalat mit Putenfleisch I

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 6 g, F: 27 g, Kh: 11 g, kJ: 1515, kcal: 362

200 g Putenbrustfilet

Für die Marinade:

125 ml (1/2 l) trockener Sherry
1 TL flüssiger Honig
1 TL Johannisbeergelee
1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 Msp. gemahlener Ingwer
frisch gemahlener, weißer Pfeffer

1 EL Butter
200 g Schlagsahne
Salz
Sherryessig

Für den Salat:

1 Kopf Friséesalat (etwa 600 g)
1 Kopf Radicchio (etwa 150 g)
1 Avocado
1 EL Zitronensaft
100 g Champignons
1 EL Butter
50 g salzige Mandeln

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinierzeit

1. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in breite Streifen schneiden und in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Sherry mit Honig, Johannisbeergelee, Curry, Paprika, Ingwer und Pfeffer verrühren. Die Marinade auf den Fleischstreifen verteilen und etwa 30 Minuten marinieren.

3. Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Fleischstreifen darin von allen Seiten goldgelb braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Den Bratensatz mit der Marinade ablöschen. Sahne hinzugeben, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Sherryessig abschmecken, beiseitestellen.

5. Friséesalat und Radicchio verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter zerpfücken.

6. Avocado halbieren und den Stein herausnehmen. Avocadohälften schälen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

7. Butter in einer Pfanne zerlassen, Champignon-scheiben darin kurz anbraten. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

8. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel anrichten. Die Putenfleischstreifen darauf verteilen. Die beiseitegestellte, lauwarme Salatsauce getrennt dazureichen.

Tipp: Statt Putenbrustfilet können auch 2 Hähnchenbrustfilets verwendet werden.



Borschtsch von der Ente | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 86 g, F: 97 g, Kh: 8 g, kJ: 5526, kcal: 1320

- 1/2 Ente (etwa 900 g) oder
2 Entenkeulen (je etwa 350 g)*
- 250 g Tafelspitz*
- Salz*
- einige*
- Stängel Petersilie und Dill*
- 1 Lorbeerblatt*
- 1 Gewürznelke*
- 2 EL Estragonessig*
- 100 g durchwachsender Speck*
- 4 Mettwurstchen*
- 1 Zwiebel*
- 1 Stange Porree (Lauch)*
- 150 g vorbereiteter Weißkohl
oder Wirsing*
- 50 g Staudensellerie*
- 1 Möhre*
- 1 Petersilienwurzel*
- 100 g Rote Bete*
- 30 g Butter*
- frisch gemahlener Pfeffer*
- gehackter Dill*
- gehackte Petersilie*
- 1 Becher
(150 g) Crème fraîche*

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 2 Stunden

1. Entenfleisch und Tafelspitz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen und abschäumen. Mit Salz würzen, Petersilie und Dill abspülen und trocken tupfen.

2. Lorbeerblatt, Nelke, Estragonessig, Petersilie und Dill in die Brühe geben, zum Kochen bringen und 1 1/2–2 Stunden leicht kochen lassen. Die Brühe eventuell zwischendurch abschäumen.

3. Das gare Fleisch aus der Brühe nehmen. Brühe durch ein Sieb gießen und beiseitestellen.

4. Das Entenfleisch von Haut und Knochen befreien. Entenfleisch, Tafelspitz und Speck in mundgerechte Würfel schneiden. Wurstchen in Scheiben schneiden.

5. Zwiebel abziehen. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Weißkohl oder Wirsing waschen und abtropfen lassen. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie waschen und abtropfen lassen. Möhre, Petersilienwurzel und Rote Bete putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Das vorbereitete Gemüse in Streifen schneiden.

6. Butter in einem Topf zerlassen. Die Gemüsestreifen darin kurz andünsten (Gemüsestreifen sollen keine Farbe annehmen). Beiseitegestellte Fleischbrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

7. Fleischwürfel, Speckwürfel und Wurstscheiben hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Dill bestreuen. Crème fraîche in einer Schale getrennt dazuservieren.

Tipp: Man schöpft sich die Suppe in den Teller und gibt einen Löffel Crème fraîche in die Mitte.



Brathähnchen | Für Kinder

4 Portionen

Pro Portion:

E: 66 g, F: 33 g, Kh: 53 g, kJ: 3369, kcal: 805

- 1 küchenfertiges Hähnchen
(etwa 1 1/2 kg)*
- Salz*
- frisch gemahlener Pfeffer*
- Paprikapulver edelsüß*
- 1 Zwiebel*
- 2 Möhren (etwa 225 g)*
- 2 Tomaten*
- 3 Stängel Rosmarin*
- 1/2 zerkleinertes Lorbeerblatt*
- 250 g Langkornreis*
- 500 ml (1/2 l) heiße Gemüsebrühe*
- 1 EL weiche Butter*

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 75 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben.

2. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen. Die Tomaten in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten vierteln. Rosmarin abspülen und trocken tupfen (einen Stängel zum Garnieren beiseitelegen). Die Nadeln von den Stängeln streifen.

4. Zwiebelwürfel, Möhrenscheiben, Tomatenviertel, in Stücke gebrochenes Lorbeerblatt, Rosmarinnadeln und Reis in einen gewässerten Römertopf® geben. Brühe hinzugießen. Die Zutaten umrühren. Das Hähnchen darauflegen. Den Römertopf® mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

Garzeit: etwa 75 Minuten.

5. Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen. Das Hähnchen herausnehmen. Den Reis umrühren, eventuell etwas Brühe oder Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Das Hähnchen wieder auf den Gemüsereis legen und mit Butter bestreichen. Das Hähnchen ohne Deckel in etwa 20 Minuten fertig garen. Das Hähnchen und den Gemüsereis mit dem beiseitegelegten Rosmarin garnieren.

Brathähnchen auf texanische Art I

Für Gäste – raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 89 g, F: 57 g, Kh: 26 g, kJ: 3039, kcal: 933

- 1 küchenfertiges Brathähnchen
(frisch oder TK, etwa 1 kg)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Speiseöl
- 200 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- gerebelter Thymian
- 50 g Tomatenmark
- 375 ml (3/8 l) Fleischbrühe
- 1 Dose Gemüsemais
(Abtropfgewicht 285 g)
- 300 g TK-Erbsen
- Cayennepfeffer
- gemahlener Zimt
- 2 EL gehackte Petersilie
- einige vorbereitete Basilikumblättchen



masse geben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Tomatenmark unterrühren. Fleischbrühe hinzugeießen.

4. Die Hähnchenteile auf die Hackfleischmasse in den Bräter legen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenteile etwa 45 Minuten garen.

5. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen und kurz warm stellen. Mais und gefrorene Erbsen zur Hackfleischmasse geben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 Prise Zimt abschmecken.

6. Hähnchenteile wieder auf die Hackfleischmasse legen. Den Bräter wieder auf dem Rost in den heißen Backofen schieben. Die Hähnchenteile in etwa 15 Minuten fertig garen.

7. Die Hähnchenteile mit der Gemüse-Hackfleisch-Sauce anrichten. Mit Petersilie bestreuen und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Beilage: Körnig gekochter Reis.

Brathähnchensalat I Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 39 g, F: 39 g, Kh: 40 g, kJ: 2873, kcal: 687

- 600 g Eisbergsalat
- 2 Dosen Ananasstücke
(Abtropfgewicht je 185 g)
- 2 Dosen Mandarinen
(Abtropfgewicht je 175 g)
- 2 Kiwis
- 1 gebratenes, abgekühltes
Hähnchen vom Grill

Für das Dressing:

- 4 EL Delikatessmayonnaise
- 2 EL Tomatenketchup
- 2 EL Weinbrand
- 1 TL Zucker
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1/4 TL Chilipulver

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ananasstücke und Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen. Kiwis schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

2. Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden.

3. Für das Dressing Mayonnaise mit Ketchup und Weinbrand verrühren, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

4. Salatstücke mit Ananasstücken, Mandarinen, Kiwi scheiben und Hähnchenstücken vermischen. Salat auf 4 Tellern anrichten. Das Dressing auf den Salat träufeln.

Tipp: Reichen Sie frisches Baguette dazu. Für eine alkoholfreie Variante den Weinbrand durch 2 Esslöffel Mandarinen- oder Ananassaft ersetzen.



Zubereitungszeit: 90 Minuten, ohne Auftauzeit

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Hähnchen eventuell auftauen lassen. Hähnchen innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Speiseöl in einem Bräter erhitzen, Hähnchenteile darin von allen Seiten kräftig anbraten und herausnehmen.

3. Gehacktes in dem verbliebenen Bratfett krümelig anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zordrücken. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zwiebelwürfel und Knoblauch zu der Hackfleisch-

Bremer Stubenkükenragout I

Etwas aufwändiger

6 Portionen

Pro Portion:

E: 37 g, F: 30 g, Kh: 6 g, kJ: 1867, kcal: 446

1 Zwiebel

1 Bund Suppengrün (Möhre, Porree [Lauch], Knollensellerie)

1 l Salzwasser

1 Kalbszunge (etwa 600 g)

2 küchenfertige Stubenküken (je etwa 500 g)

175 g Champignons (aus dem Glas)

225 g Spargelstücke (aus dem Glas)

Für die Sauce:

40 g Butter

35 g Weizenmehl

500 ml (1/2 l) Brühe von Zunge und Stubenküken

125 g Schlagsahne Salz

frisch gemahlener Pfeffer

etwas Instant-Brühe

1 EL Zitronensaft

40 g Butter

1 Eigelb (Größe M)

2 EL Schlagsahne

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Zwiebel abziehen und vierteln. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen, eventuell etwas kleiner schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebelviertel und Suppengrün hinzugeben.

2. Kalbszunge unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, in die Brühe geben, zum Kochen bringen und dann zugedeckt etwa 90 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit Stubenküken von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, tro-

cken tupfen und nach etwa 45 Minuten Garzeit zu der Zunge in die Brühe geben. Etwa 45 Minuten mitgaren lassen.

4. Die Zunge mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen, mit fließendem kalten Wasser übergießen und die Haut abziehen. Zunge in Scheiben schneiden.

5. Die Stubenküken ebenfalls aus der Brühe nehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. Die Brühe durch ein Sieb gießen und 500 ml (1/2 l) abmessen. Champignons und Spargelstücke in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Abgemessene Brühe und Sahne hinzugießen, mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen, gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Brühe und Zitronensaft würzen. Butter unterrühren.

7. Eigelb mit Sahne verschlagen und unter die Sauce ziehen (Sauce darf nicht mehr kochen). Zungenscheiben, Geflügelstücke, Champignons und Spargelstücke unterheben. Ragout nochmals mit den Gewürzen abschmecken.



Brühkartoffeln mit Hähnchenfleisch und Fleischklößchen I Deftig

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 16 g, Kh: 29 g, kJ: 1803, kcal: 430

600 g festkochende Kartoffeln

4 Hähnchenbrustfilets (je 150 g)

3 Möhren

1 Stange Porree (Lauch)

1/4 Knollensellerie

1 Bund Frühlingszwiebeln

Salzwasser

250 g Bratwurstbrät

1 l Geflügelfond oder -brühe

1 Bund Petersilie

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 75 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und ebenfalls würfeln.

2. Die Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Sellerie putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Das vorbereitete Gemüse in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Aus dem Bratwurstbrät kleine Klößchen formen und in dem Salzwasser etwa 5 Minuten ziehen lassen. Klößchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseitestellen.

4. Geflügelfond oder -brühe mit Kartoffel-, Gemüse- und Fleischwürfeln in einem Topf zum Kochen bringen.

5. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Brühe mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterrühren. Die Zutaten bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten garen, dabei die Brühe hin und wieder abschäumen.

6. Beiseitegestellte Fleischklößchen hinzugeben und miterhitzen. Die Brühkartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Bunte Hähnchenpfanne I

Einfach

2 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 17 g, Kh: 88 g, kJ: 2937, kcal: 701

- 1 große, rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 350 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Currypulver
- 3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 1 Glas süßsaure Sauce (400 g)
- 1 Beutel
(250 g) Express-Reis (vorgegarter Reis),
z. B. Basmati, oder 250 g
gegarter Basmatireis

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischwürfel darin von allen Seiten anbraten. Paprika- und Frühlingszwiebelstücke hinzufügen, unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten mitdünsten lassen. Sauce unterrühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen.

4. Express-Reis nach Packungsanleitung zubereiten und mit der Hähnchenpfanne servieren.

Tipp: Statt Hähnchenbrustfilet kann auch Putenbrustfilet verwendet werden.

Bunte Hähnchenspieße I

Für die Grillparty

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 21 g, F: 3 g, Kh: 2 g, kJ: 530, kcal: 127

- 4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 160 g)
- etwa 400 g Brokkoli
- Salzwasser
- 2 gelbe Paprikaschoten

Für die Marinade:

- 2 EL Speiseöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Chilipulver
- etwas Zitronensaft
- etwas gemahlener Ingwer

Außerdem:

- 8–10 Holz- oder Metallspieße
- Alu-Grillschale oder -folie

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Grillzeit: 12–15 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 ½ cm große Stücke schneiden.

2. Die Blätter des Brokkoli entfernen. Brokkoli in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

3. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Paprikastücke in kochendem Salzwasser 3–5 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

4. Abwechselnd Hähnchenbrustfiletstücke, Brokkoliröschen und Paprikastücke auf Holz- oder Metallspieße stecken.

5. Für die Marinade Speiseöl, Sojasauce, Chilipulver, Zitronensaft und Ingwer verrühren. Die Spieße damit bestreichen und in eine Grillschale oder auf ein Stück Alufolie legen.

6. Die Spieße in der Grillschale oder auf der Alufolie auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden 12–15 Minuten grillen.

Beilage: Curry- oder Chilisauce und gegrillte Baguettescheiben.

Tipp: Statt Brokkoli können Sie blanchierte Kohlrabi- oder Möhrenstücke verwenden.



Calvadoshuhn mit Äpfeln |

Raffiniert – mit Alkohol
4 Portionen

Pro Portion:
E: 62 g, F: 46 g, Kh: 27 g, kJ: 3428, kcal: 819

- 1 küchenfertiges, frisches Hähnchen (etwa 1,2 kg)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 60 g Butterschmalz
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 700 g Apfel, z. B. Cox Orange, Ingrid Marie
- 1 rote Paprikaschote (etwa 250 g)
- je 1 Stängel Thymian, Rosmarin, Salbei
- 250 ml (1/4 l) Apfelsaft
- 50 ml Calvados
- 1 Becher (150 g) Crème fraîche

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Hähnchen von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Die Hähnchenteile darin von allen Seiten kräftig anbraten.

4. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, grob zerteilen und zu den Hähnchenteilen in den Bräter geben. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und die Hähnchenteile etwa 15 Minuten vor-garen.

5. Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse her-ausschneiden, Paprikaschote halbieren, entstielen,

entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in gro-be Würfel schneiden. Kräuter abspülen und trocken tupfen.

6. Apfelviertel, Paprikawürfel, Thymian, Rosmarin und Salbei zu den Hähnchenteilen in den Bräter geben. Apfelsaft und Calvados hinzugießen. Die Hähnchen-teile bei gleicher Backofeneinstellung weitere etwa 30 Minuten garen.

7. Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen. Den Braten-fond mit Crème fraîche verrühren.

8. Die Hähnchenteile mit dem Gemüse, Apfelvierteln und Bratenfond auf Tellern anrichten.



Chicken-Schnittchen | Für die Party 10 Stück

Pro Stück:
E: 13 g, F: 10 g, Kh: 19 g, kJ: 930, kcal: 222

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Speiseöl
- 10 Scheiben Weißbrot
- 4 EL Salatmayonnaise
- 1 TL Currypulver
- 1–2 EL Zitronensaft
- 2 Stängel glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Abkühlzeit
Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust filet darin von beiden Seiten etwa 10 Minuten gold-braun braten, herausnehmen, auf Küchenpapier ab-tropfen und abkühlen lassen. Hähnchenbrustfilet in 20 dickere Scheiben schneiden.

3. Brotscheiben tosten. Mayonnaise mit Curry, Salz und Zitronensaft verrühren. Die Brotscheiben damit bestreichen und mit je 2 Hähnchenbrustfiletscheiben belegen.

4. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blätt-chen von den Stängeln zupfen. Chicken-Schnittchen mit den Petersilienblättchen garnieren und servieren.



Chicken Wings | Einfach

16 Stück

Pro Stück:

E: 16 g, F: 5 g, Kh: 0 g, kJ: 509, kcal: 122

16 Hähnchenflügel

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

50 g Butterschmalz

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Hähnchenflügel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenflügel darin von allen Seiten anbraten und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.

Tipp: Dazu einen **Knoblauch-Dip** reichen: Für den Dip 150 g saure Sahne, 150 g Joghurt, 3 Esslöffel Crème fraîche, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehe, 1 Bund fein gehackten Dill und 50 g geröstete Sonnenblumenkerne verrühren. Die Hähnchenflügel mit Servietten servieren.

Chicorée-Hähnchen-Gratin |

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 59 g, F: 73 g, Kh: 12 g, kJ: 4074, kcal: 975

2 doppelte Hähnchenbrustfilets

(je etwa 300 g)

4 EL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

750 g Chicorée (4 Kolben)

150 ml Hühnerbrühe

400 g Tomaten

500 g Schmand (Sauerrahm)

5 EL Orangensaft

1 EL Currypulver

250 g Cheddar-Käse

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die doppelten Filets jeweils in der Mitte halbieren und die Hälften einmal der Länge nach durchschneiden.

3. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Die Filetstücke darin etwa 10 Minuten von beiden Seiten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. In der Zwischenzeit Chicorée von den schlechten Blättern befreien. Chicorée waschen, abtropfen lassen, längs halbieren und die bitteren Strünke keilförmig so heraus schneiden, dass die Blätter möglichst noch zusammenhalten.

5. Die Filetstücke aus der Pfanne nehmen. Eine flache Auflaufform mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Filetstücke daraufgeben. Den Bratensatz

mit Hühnerbrühe ablöschen, aufkochen lassen und auf den Filetstücken und dem Chicorée verteilen.

6. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze heraus schneiden. Tomatenhälften in Spalten schneiden und auf den Filetstücken verteilen.

7. Schmand mit Orangensaft, Salz und Curry verrühren. Die Schmandmasse als Kleckse auf die Filetstücke und den Chicorée geben. Käse fein reiben und darauf verteilen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und das Gratin etwa 25 Minuten garen.



China-Ente | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 69 g, F: 24 g, Kh: 31 g, kJ: 2569, kcal: 615

1 küchenfertige Ente (etwa 2 kg)

Salz

100 ml Wasser

3 EL Melasse oder flüssiger Honig

1 TL gemahlener Ingwer
heißes Wasser

Für die Sauce:

2 EL Wasser

4 EL süße Sojabohnenpaste

4 EL Zucker

2 EL Sesamöl

8 kleine

Stangen Porree (Lauch)

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: 2 ¼–2 ½ Stunden

1. Die Ente innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen. Eventuell Fett aus der Bauchhöhle entfernen. Die Ente innen mit Salz einreiben und in eine große Schüssel legen.

2. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Melasse oder Honig darin unter Rühren schmelzen. 2 Teelöffel Salz und Ingwer unterrühren. Die Ente gleichmäßig mit der Marinade bestreichen und zugedeckt an einem kühlen, luftigen Ort 10–24 Stunden marinieren. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

3. Die Ente aus der Marinade nehmen. Keulen und Flügel zusammenbinden. 50 ml Wasser in einen Bräter geben. Die Ente mit der Brust nach unten hinein-

legen. Dann den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und die Ente 2 ¼–2 ½ Stunden garen.

4. Die Ente während der Garzeit mehrmals unterhalb der Flügel und Keulen mit einer Nadel einstechen, damit das Fett besser ausbraten kann. Nach etwa 30 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen (den Vorgang wiederholen). Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Die Ente während der Garzeit mit der restlichen Marinade bestreichen.

5. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Backofentemperatur um etwa 40 °C erhöhen, damit die Haut knusprig und goldbraun wird.

6. Für die Sauce Wasser mit Sojabohnenpaste und Zucker in einem Topf verrühren. Sesamöl erhitzen, zur angerührten Paste geben und unter Rühren etwas einkochen lassen.

7. Porree putzen, die Stangen gründlich waschen, trocken tupfen und in etwa 7 cm lange Stücke schneiden. Die Porreestangen an einem Ende mehrmals einschneiden und in Eiswasser legen. Dadurch biegen sich die geschnittenen Porreestreifen nach außen, so dass ein Pinsel entsteht.

8. Die Ente auf einer großen Platte mit den Porreepinseln anrichten. Die Sauce getrennt dazureichen.



Chinesische Eiernudeln mit Hähnchenbrust | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 15 g, Kh: 60 g, kJ: 2204, kcal: 526

300 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Speisestärke

1 EL Currypulver

1 EL Sesamöl

2 EL Sojasauce

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 rote Paprikaschote

1 Stange Porree (Lauch)

150 g Champignons

3 EL Sojaöl

Salz

250 ml (¼ l) Hühnerbrühe

300 g chinesische Eiernudeln

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Speisestärke mit Curry, Sesamöl, Sojasauce und Kreuz-

kümmel in einer Schüssel verrühren, die Fleischwürfel untermischen.

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3. Sojaöl in einem Wok erhitzen. Die Fleischwürfel darin unter Rühren anbraten, mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit Salz würzen.

4. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in dem verbliebenen Bratfett kurz anbraten. Paprikastreifen, Porree- und Champignonscheiben hinzufügen, Hühnerbrühe hinzugießen. Den Deckel auflegen, das Gemüse etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

5. Eiernudeln nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Eiernudeln und Fleischwürfel zum Gemüse geben, untermischen und erhitzen, mit Salz abschmecken.

Chinesisches Bettlerhuhn I

Dauert länger – raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 88 g, F: 63 g, Kh: 165 g, kJ: 7148, kcal: 1709

1 küchenfertiges Huhn (etwa 1 1/2 kg)

Für die Marinade:

- 3 EL Sojasauce
- 5 EL Sherry
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Zucker
- 1 EL Salz

Für die Füllung:

- 500 g mageres Schweinefleisch
- 6 getrocknete, chinesische Pilze
(Mu-err-Pilze)
- 150 g Bambus (aus der Dose)
- 100 g eingelegtes Gemüse aus Sichuan
(aus der Dose oder aus dem Glas)
- 2 EL Speiseöl
- Salz
- 1 Schweinenetz (frühzeitig beim Metzger bestellen)
- Lotusblätter
(erhältlich im Asialaden)
- 750 g Weizenmehl plus 500–600 ml
Wasser oder Töpferton (erhältlich im Bastelladen)

Außerdem:

Alufolie

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Quellzeit

Garzeit: etwa 4 Stunden

1. Das Huhn von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Fettpolster entfernen.

2. Für die Marinade Sojasauce mit Sherry, Sesamöl, Zucker und Salz mischen. Das Huhn von innen und außen mit 1/4 der Marinade einreiben.

3. Für die Füllung Schweinefleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, in etwa streichholzdicke Streifen schneiden und mit der restlichen Marinade übergießen.

4. Pilze mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanleitung quellen lassen. Die Stiele entfernen. Die Köpfe in Streifen schneiden. Bambus abtropfen lassen und ebenfalls in Streifen schneiden.

5. Das eingelegte Gemüse in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

6. Speiseöl in einem Wok erhitzen. Schweinefleischstreifen darin etwa 1 Minute unter Rühren anbraten. Pilze, abgetropftetes Gemüse und Bambusstreifen hinzugeben, weitere etwa 2 Minuten unter Rühren anbraten. Eventuell etwas nachsalzen.

7. Das Huhn mit der Schweinefleischmasse großzügig füllen, aber nicht pressen. Mit dem Schweinenetz umwickeln. In die Lotusblätter einschlagen (wenn sie trocken sind, sie erst einweichen) und das Huhn mit Alufolie nochmals umkleiden.

8. Mehl und Wasser zu einem festen, aber noch geschmeidigen Teig verkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Das Huhn vollständig mit dem Teig umhüllen und gut festdrücken. Oder den Töpferton ausrollen und das Huhn damit fest einschlagen. Wichtig ist, dass das Huhn luftdicht verschlossen ist.

9. Das eingepackte Huhn auf ein Backblech legen, in den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 60 Minuten garen.

10. Die Backofentemperatur nach der angegebenen Garzeit um etwa 40 °C reduzieren. Das Huhn in etwa 3 Stunden fertig garen.

11. Das eingepackte Huhn (die Hülle ist steinhart) auf ein Tablett setzen und servieren. Die Hülle vorsichtig aufschlagen. Das Huhn ist so zart, dass es zerfällt.

Coq au Riesling (Huhn in Weißwein) I

Mit Alkohol – für Gäste

6 Portionen

Pro Portion:

E: 53 g, F: 37 g, Kh: 6 g, kJ: 2469, kcal: 590

4 Hähnchenkeulen (je etwa 150 g)

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 250 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Speiseöl

150 g durchwachsener Speck

1 Gemüsezwiebel

200 g Möhren

200 g Knollensellerie

200 g Porree (Lauch)

200 ml Weißwein (Riesling)

200 ml Geflügelfond oder -brühe

200 g Schlagsahne

1 TL Thymianblättchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Hähnchenkeulen und -brustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen.

Hähnchenkeulen und -brustfilets darin von allen Seiten kross anbraten und herausnehmen.

2. Speck in Streifen schneiden. Gemüsezwiebel abziehen, halbieren oder vierteln und in Streifen schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in etwa 5 cm lange Streifen schneiden.

3. Speck-, Zwiebel- und Gemüsestreifen in dem verbliebenen Bratfett unter Rühren andünsten. Mit Wein und Geflügelfond oder -brühe ablöschen. Die Keulen hinzugeben, zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garen. Dann die Hähnchenbrustfilets hinzugeben und weitere etwa 10 Minuten mitgaren lassen. Hähnchenkeulen, -brustfilets und das Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen, warm stellen.

4. Sahne zum Bratenfond geben, mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen würzen. Unter Rühren zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Die Sauce sollte eine leicht cremige Konsistenz erhalten.

5. Die Hähnchenkeulen mit den Hähnchenbrustfilets und dem Gemüse auf einem Teller anrichten. Die Sauce dazureichen.



Coq au vin (Hähnchen in Rotwein) | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 85 g, F: 66 g, Kh: 16 g, kJ: 4643, kcal: 1110

2 küchenfertige Hähnchen (je 1 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Weizenmehl

3 EL Speiseöl

250 g kleine Champignons

1 Glas Perlzwiebeln

(Abtropfgewicht 185 g)

2–3 Stängel Thymian

60 g Butter

500 ml (½ l) Rotwein

200 g Schlagsahne

1 Lorbeerblatt

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten



1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und vierteln. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben.

2. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Die Hähnchenteile darin von allen Seiten gut anbraten und herausnehmen. Bratfett abgießen.

3. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen und trocken tupfen. Perlzwiebeln in einem Sieb abtropfen lassen. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.

4. Die Hälfte der Butter in dem Bräter zerlassen. Champignons und Perlzwiebeln darin andünsten. Mit Rotwein ablöschen. Sahne, Lorbeerblatt und Thymian unterrühren.

5. Die Hähnchenteile hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 35 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Restliche Butter in Flöckchen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Curryhähnchen mit Bananen |

Preiswert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 60 g, F: 32 g, Kh: 27 g, kJ: 2729, kcal: 652

1 küchenfertiges Hähnchen (1,2 kg)

Für die Füllung:

1 Apfel (etwa 150 g)

1 Banane

1 gestr. TL Currypulver

Zucker

Salz

Speiseöl

1 ½ EL flüssiger Honig

½ gestr. TL Currypulver

2 Bananen

1 EL Butter

Außerdem:

Küchengarn
extra starke Alufolie

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C

Heißluft: etwa 200 °C

2. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

3. Für die Füllung Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Apfelstücke und Bananenscheiben mit Curry, Zucker und Salz bestreuen.

4. Das Hähnchen von innen und außen mit Salz einreiben, mit Apfelstücken und Bananenscheiben füllen und die Öffnung mit Küchengarn zunähen. Keulen und Flügel mit Küchengarn am Rumpf festbinden.



5. Ein Stück Alufolie dünn mit Speiseöl bestreichen. Das gefüllte Hähnchen locker darin einpacken und fest verschließen. Das Päckchen auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und das Hähnchen etwa 45 Minuten garen.

6. Die Alufolie nach etwa 30 Minuten Garzeit öffnen. Honig mit Curry verrühren. Das Hähnchen mehrere Male damit bestreichen. Hähnchen einmal wenden.

7. Das gare Hähnchen aus der Alufolie nehmen, Küchengarn entfernen. Die Füllung herausnehmen.

8. Das Hähnchen in Portionsstücke schneiden, zusammen mit der Füllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

9. Bananen schälen und längs halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Bananenhälften darin von beiden Seiten anbraten. Den Bratensatz aus der Alufolie hinzugeben. Die Bananenhälften mehrere Male mit dem Bratensatz begießen, herausnehmen und auf der Fleischplatte anrichten.

Beilage: Naturreis und Salat.

Currypfannkuchen mit Puten-Reis-Füllung | Raffiniert

6 Stück

Pro Stück:

E: 24 g, F: 29 g, Kh: 51 g, kJ: 2359, kcal: 677

Für den Pfannkuchenteig:

- 200 g Weizenmehl
- 4 Eier (Größe M)
- 375 ml (3/4 l) Milch
- 1 EL Currypulver
- 1 gestr. TL Salz
- 1 EL Zucker

Für die Füllung:

- 300 g Putenschnitzel
- 1 Zwiebel
- 1 Banane
- 2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Beutel (250 g) Express-Reis (vorgegartener Reis), z. B. Basmati, oder 250 g gegarter Basmatireis
- 1 Flasche (250 ml) Currysauce
- 1–2 EL Wasser oder Gemüsebrühe

8 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Ruhezeit

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl in eine Rührschüssel geben. Eier mit Milch, Curry, Salz und Zucker verschlagen. Eiermilch nach und nach unter Rühren zum Mehl geben. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Teig 20–30 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Füllung Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin von allen Seiten gut anbraten, mit Salz und



Pfeffer würzen. Zwiebelwürfel und Reis hinzufügen, kurz mit anbraten. Currysauce, Bananenscheiben und Wasser oder Gemüsebrühe unterrühren, kurz aufkochen lassen, von der Kochstelle nehmen und warm stellen.

4. 1 Esslöffel Speiseöl in einer beschichteten Pfanne (Ø 28 cm) erhitzen. Den Teig gut durchrühren und eine dünne Teiglage mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Currypfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen und warm stellen. Bevor der Pfannkuchen gewendet wird, etwas Speiseöl in die Pfanne geben. Weitere 7 Currypfannkuchen aus dem Teig backen.

5. Currypfannkuchen in der Mitte mit der Füllung belegen. Überstehende Ränder so daraufklappen, dass eine Tüte entsteht. Gefüllte Currypfannkuchen sofort servieren.

Curry-Reis-Salat mit Hähnchen |

Gut vorzubereiten

12 Portionen

Pro Portion:

E: 36 g, F: 35 g, Kh: 29 g, kJ: 2433, kcal: 581

- 300 g Langkornreis
- Salzwasser
- 150 g Zwiebeln
- 6 EL Speiseöl
- 2 EL Currypulver
- 250 g Schlagsahne
- 2 gebratene Hähnchen (je etwa 1 kg)
- 1 Dose Ananasscheiben (Abtropfgewicht 490 g)
- 250 g Salatmayonnaise

Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Durchziehzeit

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Reis in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Curry und den gegarten Reis hinzugeben. Mit Sahne ablöschen und abkühlen lassen.

3. Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Ananasscheiben in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

4. Den Curry-Reis mit den Hähnchenfleisch- und Ananassstücken in einer Schüssel mischen. Mayonnaise gut untermengen. Den Salat gut durchziehen lassen und vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

Tipp: Für den Salat eine frische Ananas verwenden.



Dattelhuhn mit Reis | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 116 g, F: 47 g, Kh: 101 g, kJ: 5804, kcal: 1384

20 getrocknete Datteln (etwa 150 g)
125 ml ($\frac{1}{8}$ l) kochendes Wasser

1 küchenfertiges Huhn
(etwa 1,2 kg)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
4 EL Speiseöl
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
350 g Langkornreis
2 TL Currypulver
1 l Hühnerbrühe
150 g Joghurt
2 EL geschälte, in Stifte geschnittene
Pistazienkerne

Zubereitungszeit: 40 Minuten,

ohne Einweich- und Abkühlzeit

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Datteln in eine Schale legen, mit kochendem Wasser übergießen und etwa 30 Minuten einweichen. Die Datteln aufschneiden, jeweils den Stein herauslösen.

2. Das Huhn von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und dann in 8 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hühnerteile darin von allen Seiten anbraten.

3. Zwiebel abziehen, mit Lorbeerblatt und Nelken spicken.

4. Die Hühnerteile mit der gespickten Zwiebel und Salz in einen großen Topf geben. Reis und Curry hinzugeben. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garen.

5. Die Hühnerteile herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Fleischstücke wieder zu dem Reis geben. Datteln und Joghurt untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Das Dattelhuhn mit Reis auf einem Teller anrichten und mit Pistazienkernen bestreuen.



Deftige Hähnchenunterschenkel |

Gut vorzubereiten

4 Portionen

Pro Portion:

E: 30 g, F: 22 g, Kh: 20 g, kJ: 1684, kcal: 402

800 g Hähnchenschenkel
(Unterschenkel, etwa 4 Stück)
3 kleine, rote, gelbe und grüne
Paprikaschoten (etwa 500 g)
500 g festkochende Kartoffeln
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1–2 TL Paprikapulver edelsüß
 $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
2 EL Olivenöl
glatte Petersilie

Außerdem:

1 Stück Bratfolie
oder Bratschlauch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Hähnchenschenkel unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen.

3. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Paprika-, Kartoffelwürfel und Hähnchenschenkel mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili würzen. Mit Olivenöl beträufeln.

4. Paprika-, Kartoffelwürfel und Hähnchenschenkel auf ein großes Stück Bratfolie oder in einen Bratschlauch geben, nach Packungsanleitung verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den



vorgeheizten Backofen (unteres Drittel) schieben. Die Hähnchenschenkel etwa 35 Minuten garen.

5. Die Folie aufschneiden. Die Hähnchenschenkel mit dem Gemüse herausnehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit einem abgespülten, trocken getupften Petersilienzweig garnieren.

Tipp: Statt Hähnchenunterschenkel können auch halbierte Hähnchenbrustfilets oder Hähnchenschenkel verwendet werden, dann beträgt die Garzeit etwa 50 Minuten.



Elche mit Hähnchenbrust | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 33 g, Kh: 56 g, kJ: 3187, kcal: 760

200 g TK-Riesengarnelen

3 l Wasser

3 gestr. TL Salz

300 g Elche (Spiralnudeln)

300 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Butterschmalz

3 Knoblauchzehen

1 Dose pürierte Tomaten

(Einwaage 400 g)

1 Bund Frühlingszwiebeln

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 Stängel Basilikum

125 g Mozzarella-Käse

75 g Parmesan-Käse

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Auftauzeit

Gratinierzeit: etwa 5 Minuten

1. Riesengarnelen nach Packungsanleitung auftauen.
2. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischendurch 4–5-mal umrühren.

3. Den Backofengrill vorheizen. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

4. Riesengarnelen am Rücken längs einschneiden und jeweils den Darm entfernen. Unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfiletstreifen und Riesengarnelen darin von allen Seiten anbraten. Knoblauch abziehen, klein würfeln, hinzugeben und mit anbraten. Tomatenpüree unterrühren. Die Zutaten zum Kochen bringen.

6. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen, in etwa 1 cm große Stücke schneiden und zu den Hähnchenbrustfiletstreifen und Riesengarnelen geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden und ebenfalls unterrühren.

8. Die abgetropften Nudeln mit der Sauce mischen und in eine Gratinform geben. Mozzarella-Käse klein schneiden, darauf verteilen und mit Parmesan-Käse bestreuen.

9. Die Form auf dem Rost unter den vorgeheizten Backofengrill schieben. Mozzarella und Käse etwa 5 Minuten gratinieren.

Ente, gebraten | Klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 82 g, F: 53 g, Kh: 2 g, kJ: 3388, kcal: 805

1 küchenfertige Ente (2–2 ½ kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

etwa 900 ml Wasser

Für die Sauce:

1 geh. EL Weizenmehl

50 ml kaltes Wasser

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: 2 ¼–2 ½ Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Die Ente von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Eventuell Fett aus der Bauchhöhle entfernen. Die Ente von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

3. Jeweils die Keulen und Flügel mit Küchengarn zusammenbinden. 50 ml Wasser in einen Bräter geben, Ente mit der Brust nach unten hineinlegen. Den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Ente 2 ¼–2 ½ Stunden garen.

4. In der Zwischenzeit von der Ente Magen, Herz und Hals unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit 750 ml Wasser in einen Kochtopf geben. 1 Teelöffel Salz hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.

5. Brühe durch ein Sieb gießen, dabei die Kochbrühe auffangen.

6. Die Ente während der Garzeit mehrmals unterhalb der Flügel und Keulen mit einer Gabel einste-

chen, damit das Fett besser ausbraten kann. Nach etwa 30 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen (den Vorgang wiederholen). Sobald der Bratensatz bräunt, etwas von der Kochbrühe hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Kochbrühe ersetzen. Nach etwa 60 Minuten Garzeit die Ente umdrehen.

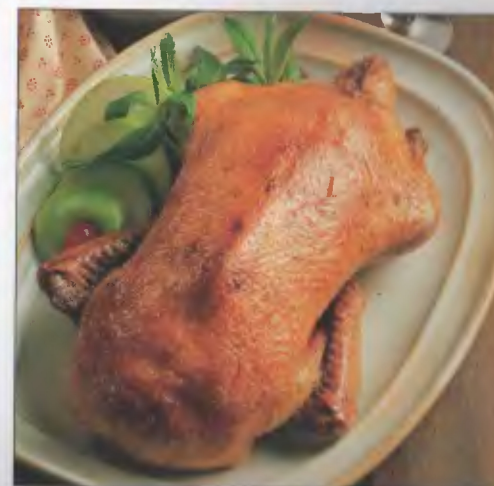
7. 100 ml Wasser mit ½ Teelöffel Salz verrühren, die Ente etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit damit bestreichen und die Backofentemperatur um etwa 20 °C erhöhen, damit die Haut kross wird.

8. Die gare Ente aus dem Bräter nehmen, zugedeckt 5–10 Minuten ruhen lassen. Küchengarn entfernen.

9. Den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, durch ein Sieb gießen, entfetten, mit Wasser auf 375 ml (¾ l) auffüllen, auf der Kochstelle zum Kochen bringen.

10. Für die Sauce Mehl mit Wasser anrühren, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit einrühren. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten ohne Deckel leicht kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Die Ente nach Belieben in Portionsstücke schneiden (tranchieren), auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der Sauce servieren.



Ente mit Ananas und Ingwer I

Raffiniert – mit Alkohol
2 Portionen

Pro Portion:
E: 24 g, F: 66 g, Kh: 23 g, kJ: 3452, kcal: 824

- Für die Marinade:**
- 1/2 TL Speisestärke
 - 1/2 TL Zucker
 - 1 TL Sherry
 - 1 TL Sojasauce
 - 1/2 TL Sesamöl
 - Salz
 - frisch gemahlener Pfeffer

- 250 g Entenbrustfilet, mit Haut
- 3 Frühlingszwiebeln
- 25 g frische Ingwerwurzel
- 100 g Ananasstücke (aus der Dose)

- Für die Sauce:**
- 1 EL Sojasauce
 - 2 EL Zucker
 - 2 EL Reisessig
 - 1–2 TL Saucenbinder
-
- 8 EL Speiseöl
 - 1 TL Sesamöl

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Marinierzeit

1. Für die Marinade Speisestärke mit Zucker, Sherry und Sojasauce verrühren. Sesamöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Entenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, in feine Scheiben schneiden und in eine flache Schale legen. Marinade daraufgeben, untermengen und die Entenbrustfiletscheiben etwa 30 Minuten marinieren.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und schräg in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Ananasstücke in einem Sieb gut abtropfen lassen.

4. Für die Sauce Sojasauce mit Zucker, Essig und Saucenbinder verrühren.
 5. Sechs Esslöffel des Speiseöls in einem Wok erhitzen. Entenbrustfiletscheiben darin in mehreren Portionen bei starker Hitze unter Rühren goldbraun braten, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
 6. Den Wok reinigen und erneut erhitzen. Restliches Speiseöl hinzugeben. Ingwerscheiben und Frühlingszwiebelstücke darin unter Rühren anbraten. Entenbrustfiletscheiben und Ananasstücke hinzufügen und unter Rühren erhitzen.
 7. Die Sauce nochmals umrühren und in den Wok gießen. Die Zutaten unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl würzen.
- Beilage:** Reis oder Bandnudeln.

Tipp: Der Reisessig kann durch Weißweinessig ersetzt werden.



Ente mit Chili I Schnell – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:
E: 29 g, F: 64 g, Kh: 12 g, kJ: 3317, kcal: 792

- 500 g Entenbrustfilet**
- Für die Marinade:**
- 2 EL Sojasauce
 - 3 TL Kartoffelstärke
 - 2 EL Eiweiß
 - 3 EL Speiseöl

- Für die Sauce:**
- 2 EL Erdnussöl
 - 3 EL Sojasauce
 - 1 TL Maismehl
 - 3 EL Reiswein
 - 3 EL Reisessig (5 %)
 - 3 EL Austernsauce
 - 5 EL süße Sojasauce
 - 3 EL Wasser

- 30 g frische Ingwerwurzel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 5 frische, rote Chilischoten
- 500 ml (1/2 l) Speiseöl
- 3 EL Speiseöl

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Marinierzeit

1. Entenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und in eine flache Schale legen.
2. Dann für die Marinade Sojasauce, Kartoffelstärke, Eiweiß und Speiseöl verrühren. Die Marinade auf den Entenbrustfiletscheiben verteilen, untermischen und etwa 15 Minuten marinieren.
3. Für die Sauce Erdnussöl, Sojasauce, Maismehl, Reiswein, Reisessig, Austernsauce, Sojasauce und Wasser verrühren.
4. Ingwer schälen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Strei-



- fen schneiden. Chilischoten putzen, längs aufschneiden, entkernen, abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
5. Speiseöl in einem Wok erhitzen. Die Entenbrustfiletscheiben darin etwa 1 Minute frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Frittieröl in einen Topf gießen, anderweitig verwenden.
 6. 3 Esslöffel Speiseöl in dem Wok erhitzen, Ingwerwürfel darin hellbraun anbraten. Entenbrustfiletscheiben, Frühlingszwiebel- und Chilistreifen hinzugeben, etwa 2 Minuten unter mehrmaligem Wenden mitbraten lassen.
 7. Die angerührte Sauce hinzugießen, unterrühren und etwa 1 Minute erhitzen. Ente mit Chili heiß servieren.
- Tipp:** Die Chilischoten werden nicht allzu scharf, wenn sie zum angegebenen Zeitpunkt in den Wok kommen. Wenn Sie Ihnen trotzdem zu scharf sind, können Sie auch rote Paprika verwenden.



Ente mit Feigen | Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:
E: 73 g, F: 33 g, Kh: 11 g, kJ: 2671, kcal: 639

- 1 küchenfertige Ente (2–2 ½ kg)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- heißes Wasser
- 1 EL Portwein
- 1 TL gemahlene, weiße Gelatine
- 1 EL kaltes Wasser
- 4–6 frische Feigen
- Zitronenmelisseblättchen

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 30 Minuten,
ohne Abkühl-, Quell- und Kühlzeit
Garzeit: 2 ¼–2 ½ Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

2. Die Ente innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Eventuell Fett aus der Bauchhöhle entfernen. Die Ente innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

3. Jeweils Keulen und Flügel zusammenbinden. 50 ml heißes Wasser in einen Bräter geben. Ente mit der Brust nach unten hineinlegen. Den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Ente 2 ¼–2 ½ Stunden garen.

4. Die Ente während des Garens mehrmals unterhalb der Flügel und Keulen mit einer Nadel einstechen, damit das Fett besser ausbraten kann. Nach etwa 30 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen (den Vorgang wiederholen). Sobald der Bratensatz anfängt zu bräunen, etwas heißes Wasser hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen.

5. Nach etwa 60 Minuten Garzeit die Ente umdrehen. 100 ml Wasser mit ½ Teelöffel Salz verrühren. Die Ente etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit damit bestreichen. Die Backofentemperatur um etwa 20 °C erhöhen, damit die Haut kross wird. Die gare Ente aus dem Bräter nehmen und erkalten lassen.

6. Den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, durch ein Sieb gießen, entfetten, mit Portwein und Wasser auf 375 ml (¾ l) auffüllen und erhitzen.

7. Gelatine mit 1 Esslöffel kaltem Wasser in einem kleinen Topf anrühren, etwa 10 Minuten quellen lassen. Gequollene Gelatine unter den heißen Bratensatz rühren. So lange rühren, bis die Gelatine vollständig gelöst ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.

8. Das Brustfleisch der Ente vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden, wieder auf das Knochengerüst legen und auf einer Platte anrichten.

9. Feigen waschen, trocken tupfen, die Spitzen kreuzförmig einschneiden und etwas auseinanderbiegen. Den fest gewordenen Bratensatz in Würfel schneiden. Melisse abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Ente mit den Feigen, Bratensatzwürfeln und Melisseblättchen garnieren.

Ente mit Süßkartoffeln |

Mit Alkohol

4–6 Portionen

Pro Portion:

E: 59 g, F: 34 g, Kh: 33 g, kJ: 3035, kcal: 723

- 1 küchenfertige Ente (etwa 2 kg)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Süßkartoffeln
- einige
- Stängel Thymian
- 250 ml (¼ l) heiße Hühnerbrühe
- 60 ml Rum (40 Vol.-%)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 6 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 80 °C

2. Die Ente unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8 Stücke teilen. Fett und Sehnen abschneiden. Ententeile mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Einen Bräter mit flachem Rand erwärmen. Die Ententeile darin zuerst mit der Hautseite nach unten anbraten, so dass das Fett unter der Haut ausbraten kann. Dann die Ententeile in etwa 8 Minuten von allen Seiten gut anbraten.

4. Den Bräter auf dem Rost (unteres Drittel) in den vorgeheizten Backofen schieben. Ententeile etwa 6 Stunden garen.

5. Etwa 2 Stunden vor Ende der Garzeit Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln. Süßkartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

6. Thymian abspülen und trocken tupfen (1–2 Stängel kleiner zupfen und zum Garnieren beiseitelegen). Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

7. Süßkartoffel-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu den Ententeilen in den Bräter geben. Heiße Brühe und Rum hinzugießen, unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Den Bräter wieder auf dem Rost in den Backofen schieben und die Entenstücke fertig garen.

8. Die Ententeile mit Süßkartoffeln und beiseitegelegtem Thymian garniert servieren.



Entenbraten mit Nektarinen I

Für Gäste

4–6 Portionen

Pro Portion:

E: 60 g, F: 44 g, Kh: 25 g, kJ: 3151, kcal: 751

1 küchenfertige Ente (etwa 2 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1–2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

1 Zwiebel

250 g Zucchini

200 ml Apfelsaft

Saft von

1 Limette

etwa 10 frische Salbeiblättchen

6 Nektarinen

100 g Schlagsahne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 6 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 80 °C

2. Die Ente in 8 Stücke teilen. Ententeile unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen.



Fett und Sehnen abschneiden. Ententeile mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Speiseöl in einem Bräter mit niedrigem Rand erhitzen. Die Ententeile darin zuerst auf der Hautseite anbraten, dann etwa 10 Minuten von allen Seiten gut anbraten. Zwiebel abziehen, klein würfeln, zu den Ententeilen in den Bräter geben und mitbraten lassen.

4. Den Bräter auf dem Rost (unteres Drittel) in den vorgeheizten Backofen schieben. Ententeile etwa 6 Stunden garen.

5. Etwa 3 Stunden vor Ende der Garzeit Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

6. Den Apfel- und Limettensaft erwärmen, mit den Zucchiniwürfeln zu den Ententeilen in den Bräter geben. Zucchiniwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, Salbeiblättchen unterrühren. Den Bräter wieder in den Backofen schieben und die Ententeile weitergaren.

7. Etwa 60 Minuten vor Ende der Garzeit Nektarinen waschen, abtrocknen, halbieren und entsteinen. Die Nektarinen in Spalten schneiden. Sahne unter Rühren in den Bräter gießen und die Nektarinspalten hinzufügen. Den Bräter wieder zurück in den Backofen schieben und die Ententeile fertig garen.

Entenbraten mit Zwiebeln in Folie I

Mit Alkohol – gut vorzubereiten

2 Portionen

Pro Portion:

E: 94 g, F: 108 g, Kh: 32 g, kJ: 6460, kcal: 1540

1 kleine, küchenfertige Ente

(etwa 1,2 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

40 g zerlassene Butter

Für das Gemüse:

250 g Perlwiebeln

300 g Tomaten

1 grüne Paprikaschote

250 ml (1/4 l) Weißwein

150 g saure Sahne

Zucker

1 Bund glatte Petersilie

Außerdem:

1 Stück Bratfolie

oder Bratschlauch

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Die Ente von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Ente innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben, mit Butter bestreichen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Für das Gemüse Zwiebeln abziehen. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln, entkernen und Stängelsätze entfernen. Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheide-



wände entfernen. Schotenhälften waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

4. Die Ente in die Mitte der Bratfolie oder in den Bratschlauch legen. Das vorbereitete Gemüse darum verteilen. Etwa 100 ml Wein hinzugeben. Die Bratfolie oder den Bratschlauch nach Packungsanleitung verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Ente mit dem Gemüse etwa 60 Minuten garen.

5. Die Folie aufschneiden. Die Ente mit dem Gemüse herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

6. Den Bratensud mit dem restlichen Wein in einem Topf zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. Saure Sahne unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

7. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen klein hacken. Das Gemüse mit der Petersilie bestreuen. Die Ente mit dem Gemüse und der Sauce servieren.

Entenbrust aus dem Zitronengrasdampf | Etwas Besonderes

(Zubereitung im Bambusdämpfer Ø etwa 26 cm)

2 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 51 g, Kh: 10 g, kJ: 2693, kcal: 641

1 Entenbrustfilet (etwa 300 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Bund Zitronengras oder 1 EL gemahlene Zitronengras

500 ml (½ l) Geflügelfond oder -brühe

100 ml Wasser

300 g Rosenkohl

1 Bund Schnittlauch

1 EL Butter

1 große, gewürfelte Tomate

1 TL Weizenmehl

200 g Schlagsahne

300 ml Dämpfflüssigkeit

Speiseöl zum Bestreichen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Dämpfzeit: 20–25 Minuten

1. Entenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und die Haut abschneiden. Filet mit Salz und Pfeffer bestreuen und in einen dünn mit Speiseöl ausgestrichenen Dämpfeinsatz legen.

2. Zitronengras abspülen, trocken tupfen und mit einem Messerrücken aufschlagen. Geflügelfond oder -brühe mit Wasser in einer großen Pfanne zum Kochen bringen, aufgeschlagenes oder gemahlene Zitronengras hinzufügen. Den Dämpfeinsatz mit dem Filet in die Pfanne stellen. Einsatz mit dem Deckel verschließen. Entenbrustfilet 20–25 Minuten dämpfen.

3. Rosenkohl putzen, den Strunk so herausschneiden, dass der Rosenkohl in einzelne Blätter fällt. Blätter waschen, abtropfen lassen und in den zweiten dünn mit Speiseöl ausgestrichenen Dämpfeinsatz geben.

4. Nach etwa 15 Minuten Dämpfzeit des Filets den Rosenkohl auf den Fileteinsatz stellen. Den Deckel



jetzt auf den Rosenkohleinsatz legen. Rosenkohlblätter bis zum Ende der Filetdämpfzeit mitdämpfen.

5. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Tomatenwürfel darin erwärmen. Rosenkohlblätter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrustfilet warm stellen.

6. Dämpfflüssigkeit durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und etwa 300 ml abmessen, eventuell mit Wasser auffüllen. Mehl mit 2 Esslöffeln von der Sahne anrühren. Restliche Sahne in die abgemessene Dämpfflüssigkeit rühren und aufkochen lassen. Angerührtes Mehl unterrühren, unter Rühren kurz aufkochen lassen. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen.

7. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrustfilet in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse, der Sauce und den Schnittlauchröllchen anrichten.

Beilage: Naturreis.

Entenbrust, gebraten |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 21 g, F: 74 g, Kh: 8 g, kJ: 3423, kcal: 818

300 g Entenbrustfilet

1 l kochendes Wasser

200 g frischer Spinat

3 eingeweichte Blumenpilze

150 g Tofu

500 ml (½ l) Speiseöl

7 EL Sojaöl

1–2 abgezogene, fein gehackte Knoblauchzehen

Für die Sauce:

2 EL Sojasauce

2 EL süße Sojasauce

1 EL Reiswein

1 gestr. TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Zucker

1 ½ TL Speisestärke

75 ml Hühnerbrühe

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 6 Minuten

1. Entenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Entenbrust in kochendem Wasser 3–5 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abkühlen lassen. Entenbrustfilet in Scheiben schneiden.

2. Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen. Blätter etwas kleiner zupfen. Blumenpilze waschen, trocken tupfen, entstielen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tofu in Würfel schneiden.

3. Speiseöl in einem Wok erhitzen. Tofuwürfel darin etwa 2 Minuten frittieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Das Frittieröl in einen Topf gießen und anderweitig verwenden.

4. Den Wok erneut erhitzen. Sojaöl hinzugeben. Knoblauch darin andünsten. Spinat hinzufügen, den Deckel auflegen. Spinat kurz erhitzen, bis er zusammengelallen ist. Tofuwürfel, Blumenpilze und Entenbrustscheiben hinzugeben, etwa 2 Minuten unter vorsichtigem Rühren braten.

5. Für die Sauce beide Sorten Sojasauce, Reiswein, Salz, Pfeffer, Zucker, Speisestärke und Hühnerbrühe verrühren, hinzugeben und etwa 2 Minuten kochen lassen.

6. Gebratene Entenbrust heiß servieren.



Entenbrust in Rotwein und Balsamico | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 46 g, Kh: 2 g, kJ: 2621, kcal: 625

4 Entenbrustfilets (je etwa 250 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Speiseöl

200 ml trockener Rotwein,

z. B. italienischer Merlot

200 ml Enten- oder Geflügelfond

2 EL Balsamico-Essig

2 EL Crema di Balsamico

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: 20–30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Hautseite einige

Male kreuzweise mit einem scharfen Messer einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Entenbrustfilets mit der Fettseite nach unten hineinlegen und anbraten. Wenden und von der anderen Seite anbraten.

4. Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und in eine feuerfeste Form oder flache Auflaufform legen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Entenbrustfilets 20–30 Minuten je Dicke der Filets garen.

5. Den Bratensatz mit Rotwein ablöschen und in einen Topf gießen. Enten- oder Geflügelfond, Essig und Crema di Balsamico hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Sauce 5–10 Minuten bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Sauce eventuell nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

6. Die Entenbrustfilets aus der Form nehmen, auf Tellern anrichten und mit etwas Sauce übergießen. Restliche Sauce dazureichen.

Beilage: Frisches Gemüse in Butter geschwenkt, z. B. Brokkoli, Möhren, Zuckerschoten. Gegrillte Tomaten und Spätzle.



Entenbrust in Wermutsauce |

Mit Alkohol

2 Portionen

Pro Portion:

E: 62 g, F: 59 g, Kh: 31 g, kJ: 3984, kcal: 950

350 g mehligkochende Kartoffeln
Wasser

1 gestr. TL Salz

500 g grüner Spargel

250 ml (1/4 l) Wasser

1 gestr. TL Salz

1 Msp. Zucker

1 TL Butter

2 Entenbrustfilets (etwa 600 g)
Salz

frisch gemahlener Pfeffer

100 ml trockener Wermut

50 ml heiße Milch

15 g Butter

frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 15–17 Minuten

1. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffelstücke



mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen, Salz hinzufügen. Kartoffelstücke etwa 15 Minuten garen.

2. Vom Spargel das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen waschen und abtropfen lassen. Wasser mit Salz, Zucker und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Spargel hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten garen.

3. Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen, eventuell Sehnen entfernen. Entenbrustfilets mit der Fettseite nach unten in eine heiße Pfanne ohne Fett geben. Die Fettseite etwa 5 Minuten braten, dann unter gelegentlichem Wenden die Filets weitere 10–12 Minuten braten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

4. Wermut zum Bratensatz geben und unter Rühren loskochen. Sauce etwas einkochen lassen.

5. Kartoffelstücke abgießen und zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter mit einem Schneebesen unterrühren. Kartoffelpüree mit Salz und Muskat würzen.

6. Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, mit Spargel und Kartoffelpüree in 2 Portionen anrichten. Die Wermutsauce dazureichen.

Entenbrust mit Beifuß | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 56 g, Kh: 16 g, kJ: 3184, kcal: 760

2 Entenbrustfilets (je etwa 400 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Stück Rote Bete (150–180 g)

250 g kernlose, grüne und blaue

Weintrauben

2 EL Speiseöl

4 kleine

Zweige Beifuß oder gerebelter Beifuß

100 g Walnusskerne

1 TL Zucker

200 ml trockener Rotwein, z. B. Bordeaux
oder ein leichter Merlot

200 ml Entenfond oder
Geflügelfond oder -brühe

½ EL Crema di Balsamico

evtl. 1

Zweig vorbereiteter Beifuß

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit Rote Bete: etwa 10 Minuten

Garzeit Entenbrust: 25–30 Minuten

1. Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden. Entenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Rote Bete waschen, schälen, in Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Weintrauben abspülen, trocken tupfen, entstielen und halbieren. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

4. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten darin von beiden Seiten 5–10 Minuten anbraten, herausnehmen und in eine

feuerfeste Form oder Auflaufform legen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenbrust etwa 20 Minuten garen.

5. In der Zwischenzeit Beifuß abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen klein schneiden.

6. Rote-Bete-Stifte, Walnusskerne und Weintraubenhälften in der Pfanne in dem verbliebenen Bratfett von den Entenbrustfilets unter mehrmaligem Wenden anbraten. Zucker daraufstreuen und karamellisieren lassen.

7. Rotwein und Fond oder Brühe hinzugießen. Beifuß und Crema di Balsamico unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten einkochen lassen. Nochmals abschmecken.

8. Entenbrustfilets mit der Rote-Bete-Weintraubensauce anrichten. Nach Belieben mit Beifuß garniert servieren.



Entenbrust mit Bohnengemüse |

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 30 g, Kh: 20 g, kJ: 2210, kcal: 527

1 Pck.

(300 g) TK-Brechbohnen

2 Entenbrustfilets (je etwa 350 g)

2 Zwiebeln

20 g getrocknete Tomaten in Öl
(aus dem Glas)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

50 g Korinthen

200 ml Gemüsebrühe

1 Topf Basilikum

1 Dose Wachsbohnen
(Abtropfgewicht 455 g)
Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Auftauzeit

Garzeit: etwa 23 Minuten

1. Bohnen nach Packungsanleitung auftauen lassen.

2. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und die Haut der Länge nach in schmalen Abständen einritzen.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 100 °C

Heißluft: etwa 80 °C

4. Einen Wok erhitzen. Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und anbraten. Die Hitze reduzieren. Die Entenbrustfilets wenden und noch etwa 15 Minuten weiterbraten, dabei noch zweimal wenden.

5. In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls in Streifen schneiden. Korinthen mit warmem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

6. Die garen Entenbrustfilets aus dem Wok nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Entenbrustfilets warm stellen.

7. Das Bratfett bis auf etwa 2 Esslöffel aus dem Wok entfernen. Zwiebel-, Tomatenstreifen, Korinthen und Brechbohnen in dem heißen Entenfett unter Röhren andünsten. Gemüsebrühe hinzutügen. Den Deckel auflegen und das Bohnengemüse etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

8. In der Zwischenzeit Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Wachsbohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, zum Bohnengemüse in den Wok geben und erhitzen.

9. Das Bohnengemüse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Einen Teil der Basilikumblättchen unterheben.

10. Entenbrustfilets in Streifen schneiden und auf dem Bohnengemüse anrichten. Mit den restlichen Basilikumblättchen bestreuen.

Entenbrust mit Chicorée | Exotisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 26 g, Kh: 13 g, kJ: 1829, kcal: 437

- 20 g *frische Ingwerwurzel*
- 2 *Knoblauchzehen*
- 300 g *Zucchini*
- 1 Dose *Mandarinen*
(*Abtropfgewicht 175 g*)
- 2 *Entenbrustfilets (je etwa 300 g)*
- 2 *Chicorée*
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
- 4–6 EL *Mandarinensaft aus der Dose*
- 1 Bund *Schnittlauch*
gemahlener Koriander

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Ingwer schälen. Knoblauch abziehen. Ingwer und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und dann die Enden abschneiden. Zucchini in schmale Streifen schneiden. Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und 4–6 Esslöffel abmessen.
2. Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und enthäuten. Die Entenhaut in Streifen, das Filet in Scheiben schneiden.
3. Von dem Chicorée die schlechten Blätter entfernen. Chicorée halbieren und die bitteren Strünke keilförmig heraus schneiden. Die Blätter waschen, abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden.
4. Einen Wok erhitzen. Die Entenhaut darin unter Rühren knusprig ausbraten, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Bratfett bis auf 2 Esslöffel entfernen.
5. Die Entenbrustfiletscheiben in dem heißen Bratfett in mehreren Portionen unter Rühren anbraten und mit einer Schaumkelle herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Ingwer-, Knoblauchwürfel und Zucchinistreifen in dem verbliebenen Bratfett bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten unter ständigem Rühren braten.

7. Chicoréestreifen, Mandarinen, Entenbrustfiletscheiben und Mandarinensaft hinzufügen, etwa 2 Minuten unter Rühren mitbraten lassen.

8. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen, in Röllchen schneiden und unter die Zutaten rühren. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Kurz vor dem Servieren die ausgebratene Entenhaut darauf verteilen.

Tipp: Anstelle des frischen Ingwers können Sie auch 1–2 Teelöffel gemahlene Ingwer oder Ingwer in Sirup verwenden.



Entenbrust mit Krebsen | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 34 g, F: 37 g, Kh: 5 g, kJ: 2207, kcal: 528

- 2 *Entenbrustfilets (je etwa 350 g)*
- Salz*
frisch gemahlener Pfeffer
- 40 g *zerlassene Butter*
- Salzwasser*
- 12 *Krebse*
- 2 *Schalotten*
- 20 g *Butter*
- 150 ml *Noilly Prat (Wermut)*
- 100 g *Schlagsahne*
- 40 g *kalte Butter*
- ½ Bund *Sauerampfer*
- 10 g *Trüffel*

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühlzeit
Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrustfilets mit Butter bestreichen und in eine Kasserolle oder einen Bräter legen. Die Kasserolle oder den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenbrustfilets etwa 15 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Krebse unter fließendem kaltem Wasser abspülen und in dem kochenden Salzwasser bei schwacher Hitze etwa 7 Minuten gar ziehen lassen. Krebse mit einer Schaumkelle herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

4. Entenbrustfilets aus der Kasserolle oder dem Bräter nehmen und zugedeckt ruhen lassen. Das Krebsfleisch aus den Schalen lösen.

5. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalottenwürfel darin andünsten. Noilly Prat hinzugeben, zum Kochen bringen und um ein Drittel einkochen lassen. Sahne hinzufügen. Butter in Stückchen unterschlagen.

6. Sauerampfer abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in Streifen schneiden. Trüffel in Scheiben schneiden.

7. Sauerampferstreifen, Trüffelscheiben und Krebsfleisch in die Sauce geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Entenbrustfiles in Scheiben schneiden. Die Entenbrustfiletscheiben mit der Sauce auf einem großen Teller anrichten.

Beilage: Butternudeln.

Tipp: Schneller geht es, wenn Sie 100 g aufgetaute und abgespülte TK-Flusskrebsschwänze für die Sauce verwenden.



Entenbrust mit Orangensauce I

Mit Alkohol
4 Portionen

Pro Portion:

E: 28 g, F: 37 g, Kh: 11 g, kJ: 2118, kcal: 507

2 Entenbrustfilets
(je etwa 300 g)

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

2 TL flüssiger Honig

15 g Butter

3–4 EL Orangenlikör

Für die Orangensauce:

1 Bio-Orange (unbehandelt,
ungewachst)

1 Becher
(150 g) Crème fraîche
etwas flüssiger Honig

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 12 Minuten

1. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrustfilets mit der Fettseite nach unten hineinlegen und etwa 6 Minuten braten. Die Filets dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls etwa 6 Minuten braten.

3. Kurz vor Ende der Bratzeit die Haut der Entenbrustfilets mit Hilfe eines Backpinsels mit Honig bestreichen, die Butter hinzugeben. Die Entenbrustfilets mit Orangenlikör übergießen, aus dem Bratensatz nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und zugedeckt warm stellen.

4. Für die Orangensauce Orange heiß waschen, trocken reiben und dünn schälen. Orangenschale in sehr feine Streifen schneiden oder die Schale mit einem Zestenreißer dünn abziehen. Die Orange halbieren und auspressen.

5. Von dem Bratensatz eventuell das Fett mit einem Löffel abnehmen (entfetten) oder abgießen, Orangensaft und -schale zu dem Bratensatz geben und loskochen. Crème fraîche unterrühren und zum Kochen bringen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, eventuell ausgetretenen Bratensaft von den Filets unterrühren. Sauce zu den Filets reichen.

Beilage: Bandnudeln oder Herzoginkartoffeln und Brokkoli.

Entenbrust mit Pfefferkirschen I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 34 g, F: 37 g, Kh: 30 g, kJ: 2503, kcal: 597

2 Entenbrustfilets (je etwa 350 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Glas Schattenmorellen

(Abtropfgewicht 350 g)

1 Glas grüner Pfeffer

(Abtropfgewicht 65 g)

200 ml Kirschsaft aus dem Glas

400 ml Enten- oder
Geflügelfond

1 leicht

geh. EL Speisestärke

3 EL kaltes Wasser

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und die Haut der Länge nach in schmalen Abständen einritzen.

2. Einen Wok erhitzen. Entenbrustfilets zuerst mit der Hautseite nach unten hineinlegen und anbraten. Die Hitze reduzieren, die Entenbrustfilets wenden und noch etwa 12 Minuten weiterbraten, dabei noch zweimal wenden. Entenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.

3. Schattenmorellen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und 200 ml abmessen. Die Pfefferkörner abtropfen lassen und grob zerstoßen.

4. Die Pfefferkörner in den heißen Wok geben und sofort mit dem Kirschsaft ablöschen. Den Enten- oder Geflügelfond hinzugießen, zum Kochen bringen, mit Salz würzen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

5. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, unter die Sauce rühren und nochmals gut aufkochen lassen. Schattenmorellen hinzufügen. Die Sauce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, mit den Pfefferkirschen servieren.

Beilage: Im Frühling und Sommer glasiertes, junges Gemüse und Kartoffeltaler zur Entenbrust reichen. In der kalten Jahreszeit passen Rahmwirsing und Kartoffelbrei sehr gut dazu.



Entenbrust mit Quittenkompott I

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 63 g, Kh: 18 g, kJ: 3555, kcal: 850

- 2 Entenbrustfilets
(je etwa 300 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Schalotten
- 50 g Butter
- 4 cl trockener Weißwein
- 4 cl Cognac
- 125 g Crème double
- 1 EL Geflügelbrühe
- 40 g Gänseleberpastete
- 2 Salbeiblättchen
- 2 cl Portwein

Für das Quittenkompott:

- 250 g Quitten
- 60 g Butter
- 30 g Zucker
- Saft von
- 1 Zitrone
- 2 cl Weißwein

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit Entenbrust: etwa 12 Minuten

Garzeit Quittenkompott: etwa 10 Minuten

1. Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrustfilets mit der Fettseite nach unten hineinlegen und in etwa 6 Minuten kross anbraten. Die Filets dann wenden und von der anderen Seite weitere etwa 6 Minuten braten. Entenbrustfilets herausnehmen und warm stellen.

3. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. 20 g der Butter zerlassen, Schalottenwürfel darin andünsten, mit Wein und Cognac ablöschen. Crème



double und Geflügelbrühe unterrühren, einmal aufkochen lassen.

4. Gänseleberpastete durch ein Sieb streichen und in die Sauce rühren. Restliche Butter unterschlagen (nicht mehr kochen lassen).

5. Salbeiblättchen abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Salbei unter die Sauce rühren. Mit Portwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Für das Quittenkompott die Quitten waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

7. Butter in einem Topf zerlassen, Zucker darin karamellisieren. Zitronensaft, Wein und die Quittenpalten hinzufügen, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

8. Entenbrustfilets mit der Sauce und dem Kompott auf Tellern anrichten.

Tipp: Butterreis, in Butter geschwenkte Spätzle oder Kartoffelpüree dazureichen.

Entenbrust mit rotem Zwiebelgemüse I Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 19 g, Kh: 29 g, kJ: 1915, kcal: 459

Für das Zwiebelgemüse:

- 1 kg rote Zwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Puderzucker
- 250 ml (1/4 l) Rotwein
- 2 EL Johannisbeergelee
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian

Für die Entenbrust:

- 2 Entenbrustfilets (je etwa 300 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL flüssiger Honig
- 15 g Butter
- 3–4 EL Orangenlikör

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit Entenbrust: etwa 12 Minuten

Garzeit Zwiebelgemüse: etwa 20 Minuten

1. Zwiebeln abziehen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Zwiebelstücke darin unter mehrmaligem Wenden etwa 10 Minuten anbraten.

2. In der Zwischenzeit Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrustfilets mit der Fettseite nach unten hineinlegen und etwa 6 Minuten braten. Die Filets wenden und von der anderen Seite ebenfalls etwa 6 Minuten braten.

4. Die Zwiebeln mit Puderzucker bestäuben, kurz karamellisieren lassen und mit Rotwein ablöschen. Johannisbeergelee unterrühren, aufkochen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen.

5. Kurz vor Ende der Bratzeit die Haut der Entenbrustfilets mit Hilfe eines Backpinsels mit Honig bestreichen und Butter hinzugeben. Die Entenbrustfilets mit Orangenlikör übergießen, aus dem Bratensatz nehmen und warm gestellt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

6. Die Zwiebelstücke mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit dem Zwiebelgemüse servieren.



Entenbrustaufstrich | Für Gäste etwa 10 Portionen | etwa 480 g

Pro Portion:

E: 6 g, F: 20 g, Kh: 2 g, kJ: 881, kcal: 210

350 g Entenbrustfilet
150 g Schweineschmalz
1 Zwiebel
1 Apfel
½ TL gerebelter Beifuß
1 Msp. gemahlener Piment
(Nelkenpfeffer)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 90 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt etwa 2 Wochen

1. Entenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Haut mit dem Fett abschneiden. Haut und Fleisch in kleine Würfel schneiden.



2. Die Hautwürfel in einem Topf ausbraten. Dann die Grieben mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Die Fleischwürfel in dem Entenfett unter Rühren anbraten.

3. Schweineschmalz vorsichtig hinzugeben und zerlassen. Die Fleischwürfel darin etwa 90 Minuten bei schwacher Hitze garen, dabei gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren.

4. Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, abtrocknen, schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel- und Apfelwürfel nach etwa 60 Minuten Garzeit zum Fleisch in den Topf geben.

5. Den Entenbrustaufstrich mit Beifuß, Piment, Salz und Pfeffer würzen und in gründlich gereinigte, mit heißem Wasser gespülte und getrocknete, hitzebeständige Gefäße füllen.

6. Entenbrustaufstrich etwas abkühlen lassen und die Gefäße dann verschließen, kalt stellen.

Brottempfehlung: Schwarz- und Vollkornbrot.

Entenbrustragout mit Orangen |

Für Gäste – mit Alkohol

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 31 g, Kh: 10 g, kJ: 1883, kcal: 449

4 Entenbrustfilets
(je etwa 350 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Speiseöl
3 Bio-Saftorangen (unbehandelt,
ungewachst)
1 Bio-Limette (unbehandelt,
ungewachst)
2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
500 ml (½ l) Geflügelfond oder -brühe
2 EL Himbeergelee
1 kleines
Bund Zitronenthymian
evtl. 1 EL Speiseöl

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Jeweils die Haut der Entenbrustfilets abziehen und beiseitelegen. Entenbrustfilets in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischwürfel darin eventuell in 2 Portionen von allen Seiten anbraten.

3. Orangen und Limette gründlich waschen, abtrocknen, in Spalten schneiden, zu den Fleischwürfeln geben und kurz mit andünsten. Tomatenmark unterrühren.

4. Nach und nach Rotwein hinzugießen, zum Kochen bringen und einkochen lassen. Anschließend Fond oder Brühe und Gelee hinzugeben, zum Kochen bringen. Das Ragout bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.



5. Thymian abspülen und trocken tupfen (einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen). Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen zum Ragout geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Nach Belieben die beiseitegelegte Entenhaut in Streifen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenhaut darin knusprig braun braten und herausnehmen.

7. Entenbrustragout mit dem beiseitegelegten Thymian und nach Belieben mit der gebratenen Entenhaut garniert servieren.

Beilage: In Olivenöl und Gemüsebrühe gegarte Fenchelknollen und Salzkartoffeln.



Entenbrustspieße, gegrillt | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:
E: 32 g, F: 30 g, Kh: 2 g, kJ: 1858, kcal: 444

- 2 Entenbrustfilets (je etwa 350 g)
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- einige Stängel Thymian
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:
Holz- oder Metallspieße

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Grillzeit: etwa 20 Minuten

1. Den Backofengrill vorheizen. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen,

der Länge nach halbieren und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

2. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Stängel etwas zerkleinern.

3. Entenbrustfilet- und Paprikawürfel abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße stecken. Darauf achten, dass die Fettseite der Entenbrust jeweils zu einer Seite zeigt. Die Spieße mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Thymian würzen.

4. Die Entenbrustspieße auf einen mit Alufolie belegten Grillrost legen und unter dem vorgeheizten Grill etwa 20 Minuten grillen (die Hautseite nach oben).

Tipp: Die Entenbrustspieße mit frischem Tomatensalat und Baguette servieren.

Entenbruststreifen auf Kenia-Bohnen | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:
E: 12 g, F: 28 g, Kh: 4 g, kJ: 1423, kcal: 339

- 400 g Kenia-Bohnen
- Salzwasser
- 2 Entenbrustfilets (je etwa 200 g)
- 2 EL Speiseöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- gerebelter Majoran
- 2 EL Butter
- 2 EL Tomatenwürfel
- 4 EL gehackte Champignons

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Bohnen putzen und die Enden abschneiden, Bohnen eventuell abfädeln, waschen und abtropfen lassen.

sen. Bohnen in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und quer in Streifen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrustfiletstreifen darin von allen Seiten kross anbraten, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Entenbrustfiletstreifen aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. Etwas Butter zu dem Bratfett in die Pfanne geben. Die Bohnen, Tomatenwürfel und Champignonstücke darin andünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Gemüse auf einer Platte oder auf Tellern anrichten, Entenbrustfiletstreifen darauf verteilen.

Tipp: Mit einem Sträußchen frischem Majoran garnieren.



Entenkeule in Holundersauce |

Für Gäste – mit Alkohol
4 Portionen

Pro Portion:
E: 54 g, F: 33 g, Kh: 9 g, kJ: 2503, kcal: 599

- 8 Entenkeulen (je etwa 200 g)
- 1 Schalotte
- 100 g Pfifferlinge
- 1 TL Butter
- 1 Eigelb (Größe M)
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Semmelbrösel
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 50 g Knollensellerie
- 1 Möhre
- 4 EL Speiseöl
- 250 ml (1/4 l) Holundersaft
- 3 cl Wermut
- 2 Stängel Petersilie

Außerdem:
Holzspießchen



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C
Heißluft: etwa 200 °C

2. Entenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Von den Entenkeulen die oberen Schenkelknochen herauslösen.

3. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell kurz abspülen und gut trocken tupfen.

4. Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalottenwürfel und Pfifferlinge darin andünsten. Eigelb, Petersilie und Semmelbrösel hinzugeben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Pfifferlingmasse in die Keulen füllen und mit Holzspießchen zusammenstecken. Die Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie und Möhre putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und klein würfeln.

7. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Die Entenkeulen hineinlegen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Entenkeulen etwa 45 Minuten garen.

8. Wenn die Entenkeulen Farbe angenommen haben, die Zwiebel-, Sellerie- und Möhrenwürfel hinzugeben. Nach etwa 30 Minuten Garzeit den Holundersaft hinzugießen und die Entenkeulen fertig garen.

9. Entenkeulen herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond durch ein Sieb streichen, Wermut hinzugießen und etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Entenkeulen mit der Holundersauce auf einem Teller anrichten. Mit einem Petersiliensträußchen garnieren.



Entenkeulen auf Honig-Rotwein-Zwiebeln | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:
E: 30 g, F: 38 g, Kh: 27 g, kJ: 2465, kcal: 589

- 4 Entenkeulen (je etwa 200 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 400 g rote Zwiebeln
- 500 g kleine, festkochende Kartoffeln
- 2 EL Speiseöl
- etwa 100 ml Rotwein
- etwa 100 ml Geflügelbrühe
- 1 EL flüssiger Honig

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Garzeit: 30–40 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

2. Entenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zwiebeln abziehen und achteln. Kartoffeln unter fließendem kalten Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.

4. Speiseöl in einem Bräter erhitzen, Entenkeulen darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelspalten und Kartoffeln hinzugeben und unter mehrmaligem Wenden etwa 20 Minuten mitbraten lassen.

5. Rotwein und Geflügelbrühe hinzugießen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenkeulen mit den Kartoffeln und Zwiebelspalten 30–40 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.

6. Verdampfte Flüssigkeit eventuell durch etwas Rotwein oder Geflügelbrühe ersetzen.

7. Die Entenkeulen auf Honig-Rotwein-Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Beilage: Frischer Blattsalat.

Entenkeulen mit Ingwer-Möhren I

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 48 g, F: 74 g, Kh: 12 g, kJ: 3772, kcal: 902

- 4 Entenkeulen, mit Knochen
(je etwa 350 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Speiseöl
- 1 Apfel (etwa 200 g)
- 1 dicke Zwiebel (etwa 200 g)
- 400 ml Geflügelbrühe oder
Entenfond

Für die Ingwer-Möhren:

- 400 g Möhren
- Salzwasser
- 40 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- etwas frisch geriebene Ingwerwurzel
evtl. 1
- Stängel Zitronengras oder einige Stängel
Zitronenmelisse

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Entenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Die Entenkeulen darin von allen Seiten kross anbraten.

3. Apfel abwaschen, abtrocknen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Apfelviertel mit Schale in grobe Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Apfel- und Zwiebelwürfel zu den Entenkeulen in den Bräter geben und etwa 5 Minuten mit andünsten. Mit der Hälfte der Brühe oder des Fonds ablöschen.



4. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenkeulen etwa 60 Minuten garen. Restliche Brühe oder Fond nach und nach hinzugeießen. Die Entenkeulen während der Garzeit gelegentlich wenden.

5. Für die Ingwer-Möhren Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden oder hobeln. Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Möhrenscheiben in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

6. Butter in einer Pfanne zerlassen, Möhrenscheiben darin andünsten. Mit Olivenöl, Zitronensaft, geriebenem Ingwer, Salz und Pfeffer würzen.

7. Entenkeulen aus dem Bratensud nehmen und warm stellen.

8. Den Sud mit einem Passierstab pürieren oder durch ein Sieb streichen. Nach Belieben noch etwas Brühe hinzugeben. Die Sauce aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

9. Nach Belieben Zitronengras oder Melisse abspülen und trocken tupfen. Die Entenkeulen auf dem Möhrengemüse anrichten. Mit etwas Sauce umgießen. Mit Zitronengras oder Zitronenmelisse garnieren.

Entenkeulen mit Preiselbeeren I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 35 g, Kh: 13 g, kJ: 2295, kcal: 546

- 4 Entenkeulen
(je etwa 320 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 rote Chilischote
- 300 ml Hühnerbrühe
- 3 Gewürznelken
- 1 TL Zucker
- 200 g frische Preiselbeeren oder
Cranberries
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 TL Speisestärke

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 2 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Die Entenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und etwas Fett abschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Entenkeulen mit der Hautseite nach unten in einen Bräter legen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenkeulen etwa 2 Stunden garen.

3. Chilischote abspülen und trocken tupfen. Nach etwa 60 Minuten Garzeit die Entenkeulen wenden. Hühnerbrühe, Chilischote und Nelken hinzugeben, mit Zucker würzen. Die Entenkeulen weitergaren.

4. Preiselbeeren oder Cranberries verlesen, waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

5. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Sauce etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit damit binden. Frühlingszwiebelstücke und Preiselbeeren oder Cranberries hinzugeben, Entenkeulen fertig garen.

Beilage: Zu den Entenkeulen Kartoffelklöße, Spätzle oder Kartoffelbrei und Rot- oder Rosenkohl servieren.

Tipp: Würzen Sie die Entenkeulen zusätzlich mit getrocknetem Thymian.



Entenkeulen mit Rosmarin I

Etwas teurer – dauert länger

4 Portionen

Pro Portion:

E: 55 g, F: 53 g, Kh: 43 g, kJ: 3861, kcal: 922

- 300 g weiße Perlbohnen
- 1–1 1/2 l Wasser
- 600 ml Fleischbrühe
- 4 Entenkeulen (je etwa 200 g)
- 3 EL Olivenöl
- 600 g Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Rosmarin
- 4 Tomaten
- 300 ml Bohnen-Kochbrühe von den gegarten Bohnen
- Instantbrühe
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 60 g frisch geriebener Parmesan-Käse
- 3 EL Semmelbrösel



Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit Bohnen: 50–60 Minuten

Garzeit Gratin: etwa 60 Minuten

1. Bohnen mit 1 Liter Wasser 12–24 Stunden (am besten über Nacht) einweichen. Bohnen mit dem Einweichwasser (eventuell mit Wasser ergänzen, wenn die Bohnen sehr viel Wasser aufgesogen haben) in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 50–60 Minuten bissfest garen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

3. Entenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Entenkeulen darin von allen Seiten gut anbraten, herausnehmen und warm stellen.

4. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in dem verbliebenen Bratfett von allen Seiten knusprig braun braten.

5. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden, zu den Kartoffeln geben und mit anbraten.

6. Rosmarin abspülen und trocken tupfen. Die Nadeln von den Stängeln zupfen. Die Nadeln klein schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze ausschneiden. Tomatenhälften grob zerkleinern.

7. Bohnen abgießen, dabei die Kochbrühe auffangen und 300 ml abmessen. Kochbrühe mit Instantbrühe würzen. Bohnen, Rosmarin und Tomatenstücke zu den gebratenen Kartoffelwürfeln geben und untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffel-Gemüse-Masse mit den Entenkeulen in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Die Bohnen-Kochbrühe darauf verteilen. Käse mit Semmelbröseln mischen und daraufstreuen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Rosmarin-Bohnen-Gratin etwa 60 Minuten garen. Sollte die Oberfläche zu stark bräunen, sie mit Backpapier zudecken.

Entenpastete I Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 43 g, Kh: 52 g, kJ: 3227, kcal: 772

- 1 Pck. (450 g) TK-Blätterteig
- 2 Entenbrustfilets (je etwa 250 g)
- 180 g Hähnchenbrustfilet
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 1 Schalotte
- 50 g Crème fraîche
- 20 ml Grand Marnier (Orangenlikör)
- 25 g gehackte Pistazienkerne

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen

Milch zum Bestreichen

Zubereitungszeit: 40 Minuten,

ohne Auftau-, Abkühl- und Kühlzeit

Garzeit: 35–40 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt etwa 3 Tage

1. Blätterteigplatten zugedeckt nebeneinander bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

2. Entenbrust- und Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Von den Entenbrustfilets Fett und Haut abschneiden.

1 Entenbrustfilet längs in 3 Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbruststreifen darin von allen Seiten etwa 10 Minuten gut anbraten, herausnehmen und erkalten lassen.

4. Das zweite Entenbrust- und Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden, etwa 10 Minuten in den Gefrierschrank legen.

5. Brötchen in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Fleisch-, Schalottenwürfel und Brötchen in einem Blitzhacker fein zerkleinern.



6. Die Fleischmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche, Grand Marnier und Pistazienkerne unterrühren oder untermixen. Fleischmasse kalt stellen.

7. Blätterteigplatten aufeinanderlegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 30 x 40 cm) ausrollen. Etwa ein Drittel der Teigplatte mit der Fleischmasse bestreichen, dabei am Rand etwa 1 cm frei lassen.

8. Entenbruststreifen auf die Fleischmasse legen und den Teig von der schmalen Seite her, mit der Füllung beginnend, aufrollen. Die Enden gut zusammendrücken. Auf der Pastetenoberfläche mit einem spitzen Messer 3 kleine runde Blätterteigtaler ausschneiden.

9. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

10. Die Pastete etwa 20 Minuten kalt stellen. Dann mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (30 x 40 cm) legen. Pastetenoberfläche mit Milch bestreichen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Pastete 35–40 Minuten garen.

11. Die Pastete vom Backblech nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden.

Entenragout in Basilikum-Schalotten-Sauce I

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 56 g, Kh: 5 g, kJ: 2941, kcal: 703

- 4 Entenkeulen (je etwa 250 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 ½ EL Speiseöl
- 3 Schalotten (etwa 125 g)
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Geflügelbrühe
- ½ kleiner Kopf Blumenkohl (etwa 400 g)
- ½ kleiner Romanesco (etwa 400 g)
- 1 kleiner Topf Basilikum
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 g Schlagsahne
- evtl. Speisestärke

Zubereitungszeit: 50 Minuten

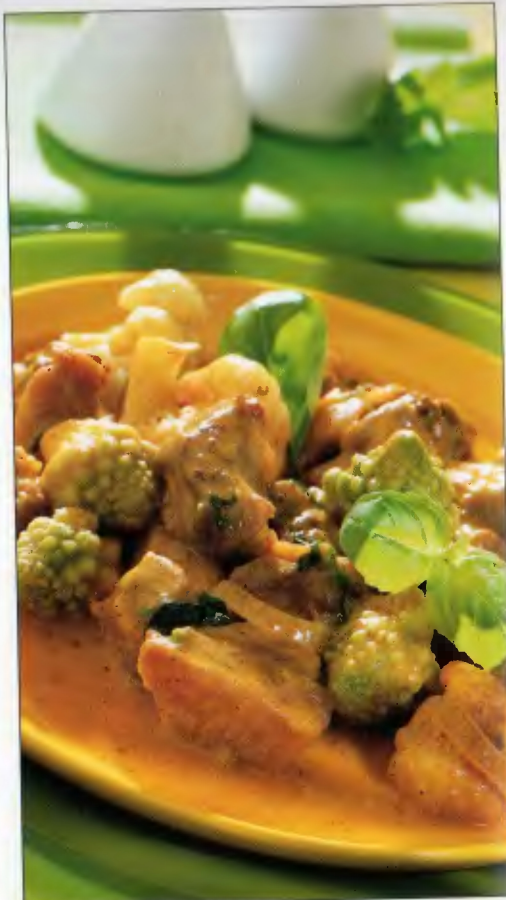
Garzeit: etwa 80 Minuten

1. Das Fleisch der Entenkeulen von Knochen und Haut lösen. Fleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden, eventuell Sehnen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Speiseöl in einem Bräter erhitzen, Fleischstücke darin von allen Seiten kräftig anbraten.

3. Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden, zu den Fleischstücken geben und mit andünsten. Tomatenmark unterrühren. Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Die Fleischstücke etwa 70 Minuten garen, eventuell etwas Wasser hinzugießen.

4. Von Blumenkohl und Romanesco die Blätter und schlechte Stellen entfernen. Den Strunk abschneiden. Blumenkohl und Romanesco waschen, abtropfen lassen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten blanchieren. Anschließend in ein Sieb



geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

5. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen). Blättchen in Streifen schneiden.

6. Wein und Sahne zu den gegarten Fleischstücken in den Bräter geben, Basilikumstreifen unterrühren.

7. Blumenkohl- und Romanesco-Röschen zum Ragout geben, mit den Gewürzen abschmecken und unter Rühren aufkochen lassen. Das Ragout nach Belieben mit angerührter Speisestärke binden und mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garniert servieren.

Beilage: Kleine Kartoffelklöße oder Kartoffelpüree.

Entensalat, chinesisch I

Für Gäste – gut vorzubereiten

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 98 g, Kh: 17 g, kJ: 4835, kcal: 1155

- 1 küchenfertige Flugente (etwa 1,2 kg)
- 2 Bio-Orangen (unbehandelt, ungewachst)
- 1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 3–4 Gewürznelken
- Pfefferkörner
- Salz
- 100 g Sojabohnenkeimlinge
- 20 g Butter

Für die Salatsauce:

- 25 g frische Ingwerwurzel
- 1 Eigelb (Größe M, sehr frisch)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 gestr. TL Zucker
- 125 ml (⅓ l) Sojaöl
- 2 EL Sojasauce

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Ente innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, abtropfen lassen, halbieren und in einen großen Topf geben. So viel Wasser hinzugießen, dass die Ente bedeckt ist.

2. Orangen und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und jeweils die Schale abreiben. Zwiebel abziehen und vierteln.

3. Orangen-, Zitronenschale, Zwiebelviertel, Lorbeerblätter, Nelken und Pfefferkörner zu den Entenhälften in den Topf geben, mit Salz würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen, etwa 90 Minuten köcheln lassen.

4. Die garen Entenhälften aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch von den Knochen lösen und enthäuten. Entenfleisch in Scheiben schneiden.

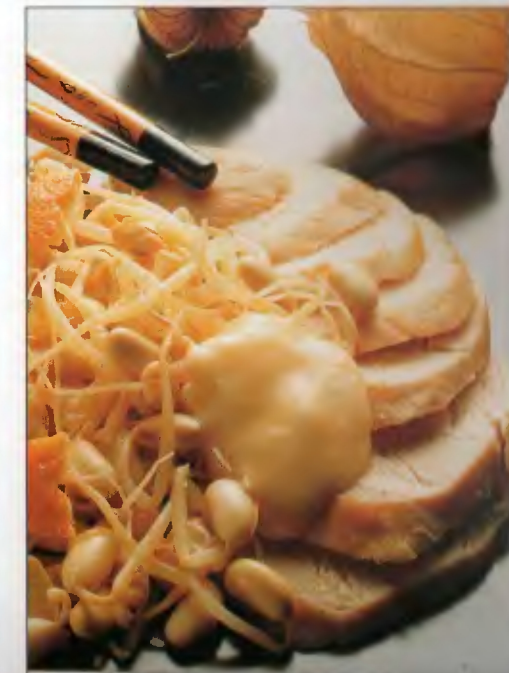
5. Die abgeriebenen Orangen und Zitrone so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen und Zitrone filetieren.

6. Sojabohnenkeimlinge verlesen, abspülen und abtropfen lassen. Butter zerlassen. Die Sojabohnenkeimlinge darin schwenken und abtropfen lassen.

7. Die Entenfleischscheiben auf 4 Portionsteller verteilen. Orangen- und Zitronenfilets darauf anrichten, die Sojabohnenkeimlinge daraufgeben.

8. Für die Salatsauce Ingwer schälen und reiben. Eigelb mit Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer dicklichen Masse aufschlagen. Nach und nach Sojaöl unterschlagen, Ingwer und Sojasauce unterrühren. Die Sauce auf den Entensalat geben.

Tipp: Eine Bio-Orange (unbehandelt, ungewachst) dick schälen und Blüten ausstechen. Den Salat mit den Blüten garnieren.



Entensugo | Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 31 g, F: 50 g, Kh: 10 g, kJ: 2682, kcal: 640

600 g Entenbrustfilet, mit Haut
200 g Möhren
180 g Knollensellerie
150 ml trockener Wermut,
z. B. Noilly Prat
300 g Schlagsahne
1 Stange Porree (Lauch)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Die Entenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die fette Haut von der Entenbrust abtrennen, einen Teil davon in sehr kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett braun rösten. Das Brustfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden, hinzufügen und mit anbraten.

2. Möhren und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in sehr kleine Würfel schneiden. Möhren- und Selleriewürfel zu den Fleischwürfeln geben und unter Rühren kurz anbraten. Wermut und

Sahne hinzugießen. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3. Inzwischen Porree putzen, die Stange längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Porreestreifen gegen Ende der Garzeit zu den Fleisch- und Gemüswürfeln geben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Beilage: Bandnudeln.

Tipp: Wenn Sie den Sugo zum Servieren mit den heißen Nudeln mischen, geben Sie etwa 100 ml von dem Nudelkochwasser hinzu.

Ententerrine | Dauert länger – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 97 g, F: 175 g, Kh: 12 g, kJ: 9057, kcal: 2164

1 küchenfertige Ente (etwa 1,8 kg)
3 EL Weinbrand
2 EL Orangensaft
gut 1 l kochendes Salzwasser
1 Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie,
Porree [Lauch])
1 Lorbeerblatt
gerebelter Thymian
Pfefferkörner
125 ml (1/8 l) Rotwein
2 EL Speiseöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g fettes Bauchfleisch, ohne Knochen
400 g mageres Schweinefleisch
2 TL rosa Pfefferbeeren
1 1/2–2 TL Pastetengewürz
abgeriebene Schale von
1 Bio-Orange (unbehandelt,
ungewachst)
20 g grob gehackte Pistazienkerne
1 Ei (Größe M)
gerebelter Thymian
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



300 g frische, fette Speckscheiben,
dünn geschnitten

Für den Madeira-Aspik:

1 Pck. gemahlene, weiße Gelatine
5 EL kaltes Wasser
300 ml Entenbrühe
6 EL Madeira (Dessertwein)
Scheiben von
1 Bio-Orange (unbehandelt,
ungewachst)
Lorbeerblätter oder
vorbereitete Thymianzweige

Zubereitungszeit: 60 Minuten,
ohne Durchzieh-, Abkühl- und Kühlzeit

Garzeit: 1 3/4 Stunden

1. Die Ente innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen. Das Fleisch von den Knochen lösen.

2. Das Brustfilet mit der Leber in eine kleine Schüssel legen. Weinbrand mit Orangensaft verrühren und auf dem Entenbrustfilet und der Leber verteilen, zugedeckt 3–4 Stunden durchziehen lassen.

3. Knochen und Hals der Ente in Salzwasser geben. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen, klein schneiden. Mit Lorbeerblatt, Thymian, Pfefferkörnern und Rotwein zu den Knochen geben, zum Kochen bringen und ohne Deckel etwa 2 Stunden ziehen lassen, bis die Brühe auf gut 500 ml (1/2 l) eingekocht ist.

4. Brühe durch ein Geschirrtuch gießen, erkalten lassen und entfetten. Von der Brühe 400 ml abmessen. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

5. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Entenbrust und Leber aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, im Speiseöl anbraten, herausnehmen, erkalten lassen.

6. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln und in dem verbliebenen Bratfett glasig dünsten.

7. Bauchfleisch und Schweinefleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit dem restlichen Entenfleisch, Zwiebel- und Knoblauchwürfeln durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Entenbrust-Marinade, 100 ml von der Entenbrühe, Pfeffer, Pastetengewürz, Orangenschale, Pistazienkerne, Ei und Thymian gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Hackfleischmasse arbeiten. Die marinierte Leber in kleine Würfel schneiden und ebenfalls untermengen.

8. Die Entenbrustfilets mit einigen Speckscheiben umwickeln. Mit den restlichen Speckscheiben eine Terrinenform (1 1/2–1 3/4 l Inhalt) auslegen (einige Scheiben beiseitelegen). Die Hälfte der Hackfleischmasse hineingeben. Die Entenbrustfilets darauflegen, restliche Hackfleischmasse darauf verteilen und mit den beiseitegelegten Speckscheiben belegen.

9. Terrine mit dem Deckel verschließen, in die Fettfangschale stellen und in den vorgeheizten Backofen schieben. 1 1/2 Liter warmes Wasser in die Fettfangschale gießen. Die Ente-Terrine etwa 1 3/4 Stunden garen. Nach der Hälfte der Garzeit nochmals 750 ml warmes Wasser in die Fettfangschale gießen. Die Terrine aus dem Backofen nehmen und das flüssige Fett abgießen. Die Terrine beschweren und mindestens 1 Tag kalt stellen.

10. Für den Madeira-Aspik die Gelatine mit kaltem Wasser in einem kleinen Topf anrühren und 10 Minuten quellen lassen. Die restliche Entenbrühe in einem Topf zum Kochen bringen und von der Kochstelle nehmen. Gequollene Gelatine unterrühren. So lange rühren, bis sie vollständig gelöst ist, Madeira unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Die Terrine mit Orangenscheiben, Lorbeerblättern oder Thymianzweigen garnieren, mit etwas von der leicht abgekühlten Aspikflüssigkeit begießen, so dass die Oberfläche bedeckt ist, im Kühlschrank erstarren lassen. Restliche Aspikflüssigkeit in einen mit kaltem Wasser ausgespülten Teller gießen und ebenfalls im Kühlschrank fest werden lassen.

12. Aspik auf dem Teller in Würfel schneiden. Die Terrine mit den Aspikwürfel garnieren.

Fasan auf Weinsauerkraut I

Etwas teurer – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 57 g, F: 16 g, Kh: 19 g, kJ: 2117, kcal: 506

- 1 Zwiebel
- 1 Dose Sauerkraut
(Abtropfgewicht 770 g)
- 1 kleines Lorbeerblatt
- einige Pfefferkörner
- einige Wacholderbeeren
- Salz
- 250 ml (1/4 l) Weißwein
- 1 küchenfertiger Fasan
(etwa 1 kg)
- 6 Scheiben durchwachsener Speck
- 200 g blaue Weintrauben
- 200 g grüne Weintrauben
- etwas Zucker
- einige
- Stängel Petersilie
- 2 Tomaten

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: etwa 65 Minuten

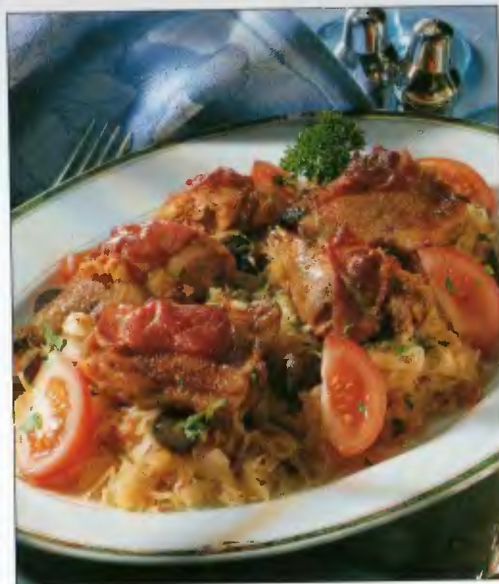
1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel mit Sauerkraut, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Wacholderbeeren vermengen. Mit Salz würzen und in eine gefettete Auflaufform oder einen kleinen Bräter geben. Weißwein hinzugeben.

3. Fasan innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, vierteln. Fasanenstücke mit Salz einreiben und auf das Sauerkraut legen. Die Fasanenstücke mit den Speckscheiben belegen. Die Form oder den Bräter mit Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Fasanenstücke mit dem Sauerkraut etwa 55 Minuten garen.



4. Nach etwa 25 Minuten Garzeit den Deckel abnehmen und das Gericht fertig garen.

5. In der Zwischenzeit Weintrauben waschen, abtropfen lassen, halbieren und entkernen.

6. Die garen Fasanenstücke aus der Auflaufform oder dem Bräter nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

7. Die Weintraubenhälften zu dem Sauerkraut geben, untermengen und mit Zucker abschmecken. Die Form oder den Bräter mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost wieder in den Backofen schieben. Das Sauerkraut noch etwa 10 Minuten bei der oben angegebenen Backofeneinstellung garen.

8. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen). Blättchen klein schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen, achteln und die Stängelansätze ausschneiden. Die Fasanenstücke auf dem Sauerkraut auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Mit Tomatenachteln und den beiseitegelegten Petersilienblättchen garnieren.

Beilage: Kartoffelpüree.

Fasan in Traubensauce mit Schmorkraut I Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 65 g, F: 29 g, Kh: 30 g, kJ: 2800, kcal: 678

- 1 küchenfertiger Fasan
(etwa 1 1/4 kg)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 breite
- Scheiben fetter Speck (etwa 40 g)
- 250 ml (1/4 l) Geflügelfond
- 400 g grüne, kernlose Weintrauben
- 2–3 EL heller Saucenbinder
- gemahlener Koriander

Für das Schmorkraut:

- 750 g mildes Weinsauerkraut
- 1 Zwiebel (50 g)
- 40 g Butter
- 8 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 125 ml (1/8 l) Weißwein
- 80 ml Geflügelfond
- Zucker

Zum Bestreuen:

- 2 Scheiben Toastbrot
- 50 g Bacon (Frühstücksspeck),
in dünnen Scheiben
- 1 EL Speiseöl

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit Fasan: etwa 60 Minuten

Garzeit Schmorkraut: etwa 45 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

2. Den Fasan von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

3. Die Speckscheiben auf Fasanenbrust und -keulen legen und mit Küchengarn festbinden. Den Fasan mit der Speckseite nach oben in eine flache Auflaufform legen. Die Hälfte des Fonds in die Form gießen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Fasan etwa 45 Minuten garen, dabei nach und nach mit dem restlichen Fond begießen.

4. Für das Schmorkraut das Sauerkraut leicht ausdrücken und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter glasig dünsten. Gewürze und Sauerkraut dazugeben und andünsten, Weißwein und Fond hinzufügen und aufkochen. Das Sauerkraut bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten garen.

5. Für die Sauce die Weintrauben mit heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen und halbieren. Die Trauben nach Ende der Garzeit zum Fasan in die Auflaufform geben. Den Fasan weitere 15–20 Minuten garen, dabei 1–2 mal mit dem Fond aus der Form begießen.

6. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Den Bacon quer in feine Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze im Öl ausbraten. Den Bacon mit einer Schaumkelle aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Brotwürfel bei schwacher Hitze im Speckfett goldbraun rösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Das Schmorkraut mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Lorbeerblätter entfernen. Den Fasan aus der Form nehmen. Den Fond mit den Trauben in einen Topf füllen. Schmorkraut und Fasan in die Form geben, mit Brotwürfeln und Speck bestreuen und im ausgeschalteten Backofen warm halten.

8. Den Traubenfond entfetten, aufkochen, Saucenbindemittel einstreuen, unter Rühren aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Etwas Traubensauce auf den Fasan in die Form geben. Restliche Sauce dazu servieren.

Beilage: Kartoffelbrei, Kroketten.

Tipp: Noch würziger schmeckt es, wenn Sie den Fasan zusätzlich mit 3 Teelöffeln getrocknetem Thymian einreiben.

Fasan mit Apfelfüllung | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 96 g, F: 37 g, Kh: 7 g, kJ: 3233, kcal: 773

2 küchenfertige Fasane
(je 800 g–1 kg)

Salz

2 TL gerebelter Majoran

2 Äpfel

Gewürznelken

200 g geräucherter Speck,
in feinen Scheiben

4 EL Maiskeimöl

evtl. etwas Wildfond oder
Wasser

Außerdem:

Fleischnadeln oder
Küchengarn

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 50–60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Fasane innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz einreiben. Die Fasane innen zusätzlich mit Majoran würzen.

3. Äpfel waschen, abtrocknen und halbieren. Apfelhälften mit jeweils 2–3 Nelken spicken. Die Fasane damit füllen. Die Öffnungen der Fasane anschließend mit Fleischnadeln verschließen oder mit Küchengarn zunähen.

4. Fasane in einen Bräter geben und mit Speckscheiben (besonders die Brust) belegen. Fasane mit heißem Maiskeimöl übergießen.

5. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Fasane 50–60 Minuten garen.

6. Die Fasane während der Garzeit einige Male mit dem entstandenen Bratenfond begießen, eventuell etwas Wildfond oder Wasser hinzugießen.

7. Die Fasane aus dem Bräter nehmen, Fleischnadeln oder Küchengarn entfernen. Apfelfüllung herausnehmen, Nelken entfernen. Apfelhälften in Stücke schneiden.

8. Die Fasanen mit den belegten Speckscheiben und den Apfelstücken auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Tipp: Pilzreis und Brokkoli dazureichen.



Fasan mit Bratäpfeln | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 120 g, F: 42 g, Kh: 18 g, kJ: 4269, kcal: 1021

2 küchenfertige Fasane
(je etwa 1 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
gerebelter Thymian

6–8 Wacholderbeeren

25 g Butterschmalz

heißes Wasser

4 Äpfel, z. B. Boskop

evtl. etwas Rot- oder Weißwein

dunkler Saucenbinder

einige

Stängel glatte Petersilie

einige blaue Weintrauben

4 EL Preiselbeerkompott

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 45–60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 200–220 °C

Heißluft: 180–200 °C

2. Die Fasane innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Fasane innen und außen mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben. Wacholderbeeren zerdrücken und in die Öffnungen der Fasane geben.

3. Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Die Fasane darin von allen Seiten anbraten. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Fasane 45–60 Minuten garen.

4. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser hinzugießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Wasser ersetzen. Die Fasane ab und zu mit dem Bratensatz begießen.

5. In der Zwischenzeit Äpfel waschen und abtrocknen. Die Äpfel je nach Dicke 20–30 Minuten vor Ende der



Garzeit zu den Fasanen in den Bräter geben und mit garen lassen.

6. Fasane und Äpfel aus dem Bräter nehmen. Den Bratensatz mit Wein oder Wasser loskochen. Saucenbinder unterrühren und kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Weintrauben waschen, abtrocknen, halbieren und entkernen.

8. Von den Äpfeln jeweils einen Deckel abschneiden. Je 1 Esslöffel Preiselbeerkompott daraufgeben. Die Fasane mit den Bratäpfeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Petersilienblättchen und Weintraubenhälften garnieren.

Beilage: Rosenkohl, Salzkartoffeln oder Bandnudeln

Tipp: Damit die Fasanenbrust schön saftig bleibt, diese vor dem Garen mit 100 g durchwachsenen oder fetten Speckscheiben belegen.

Fasan mit Mandelfüllung | Für Gäste
4 Portionen

Pro Portion:
E: 68 g, F: 62 g, Kh: 14 g, kJ: 4002, kcal: 957

- 1 küchenfertiger Fasan**
(etwa 1 kg)
- Für die Mandelfüllung:**
2 EL weiche Butter
1 Eigelb (Größe M)
3 gestr. EL Semmelbrösel
2 EL gehackte Mandeln
2–3 EL Schlagsahne, Salz
frisch geriebene Muskatnuss
1 Eiweiß (Größe M)

- frisch gemahlener Pfeffer
gerebelter Estragon
100 g fetter Speck, in Scheiben
2 EL Butterschmalz
1 Schalotte (etwa 50 g)
375 ml (3/8 l) Fleischbrühe

- Für die Sauce:**
125 g Schlagsahne
1–2
gestr. EL Weizenmehl
1–2 EL kaltes Wasser

Außerdem:
Küchengarn

Zubereitungszeit: 90 Minuten
Garzeit: 50–60 Minuten

1. Fasan innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen.
2. Für die Füllung Butter geschmeidig rühren. Eigelb, Semmelbrösel, Mandeln und Sahneiterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Eiweiß steif schlagen und unterheben.
3. Den Fasan mit der Mandel-Semmelbrösel-Masse füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zunähen. Den



Fasan von außen mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen, mit Speckscheiben belegen und mit Küchengarn umwickeln.

4. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, den Fasan darin von allen Seiten anbraten.
5. Schalotte abziehen, mit etwas von der Fleischbrühe zu dem Fasan geben und zugedeckt 50–60 Minuten garen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Brühe ersetzen.
6. Den Fasan aus dem Bräter nehmen, Küchengarn entfernen. Fasan in Portionsstücke teilen. Die Füllung in Scheiben schneiden.
7. Den Fasan mit der in Scheiben geschnittenen Mandelfüllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Alufolie zudecken und warm stellen.
8. Für die Sauce Sahne zum Bratenfond geben und zum Kochen bringen. Mehl mit Wasser anrühren, in den Bratenfond rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu dem Fasan reichen.

Beilage: Kroketten oder Semmelknödel, Rosenkohl.

Fasan mit Weintrauben | Mit Alkohol
4 Portionen

Pro Portion:
E: 106 g, F: 45 g, Kh: 47 g, kJ: 4709, kcal: 1126

- 2 küchenfertige Fasane
(je etwa 1 kg)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
200 g fetter oder
durchwachsender Speck,
in dünnen Scheiben
heiße Wasser

- Für das Champagnerkraut:**
600 g Sauerkraut
2 Zwiebeln
25 g Butterschmalz
1/2 Flasche
(375 ml) Champagner oder Sekt
Zucker

200 g grüne Weintrauben

Außerdem:
Küchengarn

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Garzeit Fasane: etwa 50 Minuten
Garzeit Sauerkraut: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.
- Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C
2. Fasane innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Fasane mit Speckscheiben belegen und mit Küchengarn umwickeln.
3. Fasane in einen Bräter legen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Fasane etwa 50 Minuten garen. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser hinzugießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen.

4. In der Zwischenzeit Sauerkraut mit einer Gabel locker zupfen. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Sauerkraut hinzugeben, Champagner oder Sekt hinzugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sauerkraut zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 Minuten garen.

5. Das Champagnerkraut in die Mitte der Auflaufform geben. Fasane aus dem Bräter nehmen, Küchengarn und Speckscheiben entfernen. Die Fasane auf dem Champagnerkraut anrichten.

6. Weintrauben waschen, abtropfen lassen und entstielen. Weintrauben kurz in kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und die Haut abziehen. Die Weintrauben um die Fasane legen.

Tipp: Dazu schmeckt ein aus 1 kg Kartoffeln, 50 g Butter und 250 ml (1/4 l) Milch zubereitetes Kartoffelpüree, das sie kurz unter dem Backofengrill übergrillen können.



Fasanenbrühe mit Tomatenklößchen | Für Gäste

4–6 Portionen

Pro Portion:

E: 43 g, F: 15 g, Kh: 14 g, kJ: 1522, kcal: 363

1 küchenfertiger Fasan
(etwa 1 kg)

1 ½ l Wasser

2 gestr. TL Salz

1 Zwiebel

1 Möhre

120 g Knollensellerie

1 Lorbeerblatt

Für die Tomatenklößchen:

200 ml Milch

80 g Hartweizengrieß

50 g Tomatenmark

1 Eigelb (Größe M)

20 g geriebener Parmesan-Käse
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

1 l Wasser

1 gestr. TL Salz

2–3 Stängel Petersilie

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Garzeit Fasanenbrühe: etwa 45 Minuten

Garzeit Tomatenklößchen: etwa 5 Minuten

1. Fasan innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, mit Wasser und Salz in einen großen Topf geben, zum Kochen bringen und abschäumen.

2. Zwiebel abziehen und halbieren. Möhre und Sellerie putzen, schälen, abspülen, mit den Zwiebelhälften und dem Lorbeerblatt in den Topf geben. Die Zutaten ohne Deckel etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht mit einer Gabel von den Knochen lösen lässt.

3. Für die Tomatenklößchen Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Grieß einstreuen, Tomatenmark unterrühren, unter ständigem Rühren noch

etwa 1 Minute erhitzen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Eigelb unterschlagen und Parmesan-Käse unterrühren. Die Grießmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Von der Grießmasse mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstechen. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Klößchen darin etwa 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Die Fasanenbrühe durch ein feines Sieb gießen. Das Fasanenfleisch vom Knochen lösen und klein schneiden. Fasanenbrühe eventuell nochmals erhitzen. Fleischstücke und Tomatenklößchen darin erwärmen.

6. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Die Fasanenbrühe mit Petersilie bestreuen und servieren.



Fasanenbrust auf Linsen | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 43 g, F: 5 g, Kh: 46 g, kJ: 1713, kcal: 406

1 Stange Porree (Lauch)

1 Möhre

100 g Knollensellerie

2 Schalotten

4 Fasanenbrustfilets (etwa 400 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

Für die Linsen:

300 g rote Linsen

500 ml (½ l) Gemüsebrühe

1 EL Weißwein- oder

Sherryessig

1 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Möhre und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und dann ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden.

3. Fasanenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Speiseöl in einem Bräter erhitzen, Filets darin von allen Seiten gut anbraten. Vorbereitete Gemüsestücke und Schalottenwürfel hinzugeben und mit anbraten. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Fasanenbrustfilets etwa 10 Minuten garen.

5. In der Zwischenzeit Linsen mit der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten garen. Linsen in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Das Gemüse aus dem Bräter nehmen, mit den Linsen vermengen und auf Tellern anrichten. Fasanenbrustfilets darauflegen und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Zum Verfeinern zusätzlich noch 2 Esslöffel Crème fraîche unter das Linsengemüse rühren. Nach Belieben mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.



Fasanenbrust auf Rote-Bete-Carpaccio | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 27 g, F: 18 g, Kh: 7 g, kJ: 1247, kcal: 298

- 4 Fasanenbrustfilets (etwa 400 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 50 g geräucherte Schinkenspeckwürfel
- 350 g gegarte Rote Bete (gibt es vakuumverpackt)
- 1 Schalotte
- 4 EL Himbeeressig
- 4 EL Olivenöl
- 20 g Walnusskerne

4 Friséesalatblätter

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 12 Minuten

1. Fasanenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen, Fasanenbrustfilets darin von allen Seiten gut anbraten und in etwa 12 Minuten fertig braten.

2. Etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit Schinkenwürfel in die Pfanne geben und mit anbraten. Fasanenbrustfilets herausnehmen und erkalten lassen. Gebatene Schinkenwürfel ebenfalls herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Rote Bete in feine Scheiben schneiden oder hobeln. 4 große Teller mit Rote-Bete-Scheiben dekorativ belegen.

4. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten- und Schinkenwürfel vermengen, die Rote-Bete-Scheiben damit bestreuen. Je 1 Esslöffel Himbeeressig und Olivenöl daraufträufeln.

5. Von den Walnusskernen 4 Nusshälften zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Walnusskerne klein hacken. Das Rote-Bete-Carpaccio mit Salz, Pfeffer und gehackten Walnusskernen bestreuen.

6. Die Salatblätter abspülen und trocken tupfen. Fasanenbrustfilets in Scheiben schneiden und auf dem Carpaccio anrichten. Carpaccio mit Salatblättern und beiseitegelegten Walnusskernhälften garnieren

Beilage: Geröstete Baguettescheiben.

Tipp: Wenn Sie 2 ganze Fasane bekommen, können Sie die Fasanenbrustfilets heraus schneiden und von dem restlichen Fasan eine Fasanenbrühe zubereiten.

Fasanenbrust mit Apfelgemüse und Kartoffelpüree | Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 27 g, Kh: 56 g, kJ: 2491, kcal: 595

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- Salzwasser
- 4 Fasanenbrustfilets (etwa 400 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 4 säuerliche Äpfel (etwa 800 g), z. B. Cox Orange
- 2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 1 EL brauner Zucker (Rohrzucker)
- 1 TL gerebelter Majoran
- 75 g Butter
- 250 ml (1/4 l) Milch
- frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit Fasanenbrustfilets: etwa 12 Minuten

Garzeit Apfelgemüse: 3–4 Minuten

1. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffelstücke

mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und zu gedeckt etwa 20 Minuten garen.

2. In der Zwischenzeit Fasanenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fasanenbrustfilets dann von allen Seiten gut anbraten und in etwa 12 Minuten fertig braten. Fasanenbrustfilets herausnehmen und warm stellen.

3. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelscheiben darin andünsten. Apfelwürfel hinzufügen und unter Rühren 3–4 Minuten dünsten. Apfelgemüse mit Zucker, Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

4. Kartoffeln abgießen, abdämpfen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter hinzugeben. Milch aufkochen, mit einem Schneebesen nach und nach unter die Kartoffelmasse rühren. Das Püree bei schwacher Hitze so lange mit einem Schneebesen rühren, bis eine einheitlich lockere Masse entstanden ist. Mit Salz und Muskat würzen.

5. Fasanenbrustfilets mit Apfelgemüse und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten.



Fasanenbrüste, gefüllt | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 39 g, F: 34 g, Kh: 4 g, kJ: 2047, kcal: 490

Für die Füllung:

1 kleines

Glas Pfifferlinge (Abtropfgewicht
115 g)

1 EL gehackte Walnusskerne

1 EL gehackte Pistazienkerne

100 g Bratwurstbrät

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 Fasanenbrüste (je etwa 150 g)

3 EL Speiseöl

Für die Sauce:

100 ml trockener Rotwein

200 ml Wildfond

1 EL Tomatenmark

1 EL Preiselbeeren

3 EL Crème double

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 8–10 Minuten

1. Für die Füllung Pfifferlinge in einem Sieb abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Mit Walnuss- und Pistazienkernen mischen. Bratwurstbrät untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Fasanenbrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In die Fasanenbrüste jeweils längs eine Tasche einschneiden und mit dem Brätgemisch füllen. Die Öffnungen mit Holzstäbchen verschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Fasanenbrüste darin von beiden Seiten 8–10 Minuten braten, herausnehmen und zugedeckt warm stellen.

4. Für die Sauce den Bratensatz mit Rotwein und Fond loskochen und um die Hälfte einkochen lassen. Tomatenmark, Preiselbeeren und Crème double unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Von den Fasanenbrüsten die Holzstäbchen entfernen. Die Fasanenbrüste mit der Sauce servieren.

Beilage: Kroketten und Apfelrotkohl.



Fasaneneintopf mit Gemüse und Brezelklößchen | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 17 g, Kh: 40 g, kJ: 2081, kcal: 496

500 g Fasanenkeulen, ohne Knochen

2 EL Speiseöl

300 g Möhren

300 g Knollensellerie

1 Petersilienwurzel (etwa 40 g)

1/2 Stange Porree (Lauch, etwa 100 g)

1 kleine Zwiebel

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

zerstoßene und fein gehackte

Wacholderbeeren

2 Stängel Thymian

1 Lorbeerblatt

1 TL rosa Pfefferbeeren

1,6 l Wildbrühe oder Gemüsebrühe

Für die Brezelklößchen:

3 Laugenbrezeln (je etwa 70 g),
frisch oder vom Vortag

200 ml Milch

1 kleines

Bund gehackte Petersilie

1 Ei (Größe M)

1 TL Speisestärke

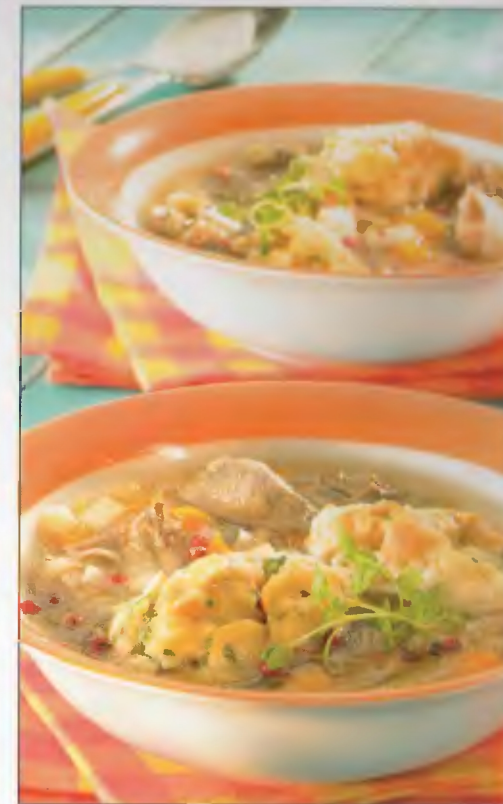
1 l Gemüsebrühe

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: 60–70 Minuten

1. Fasanenkeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischwürfel dann von allen Seiten kräftig anbraten.

2. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.



3. Die Fleischwürfel, das vorbereitete Gemüse, Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren, Thymian, Lorbeerblatt und Pfefferbeeren in einen Topf geben. Brühe hinzugeben, zum Kochen bringen und das Ganze zugedeckt bei schwacher Hitze 60–70 Minuten garen.

4. Für die Brezelklößchen Brezeln in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Milch erhitzen, die Brezelstücke damit übergießen, abkühlen lassen.

5. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden und zu den eingeweichten Brezelstücken geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei und Speisestärke hinzugeben. Zutaten vorsichtig zu einem Teig verkneten.

6. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Aus der Brezelmasse mit einem Esslöffel kleine, ovale Klößchen abstechen und in der Brühe etwa 5 Minuten gar ziehen lassen. Die Klößchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit dem Eintopf servieren.



Fasanenkeulen, in Quittensauce mariniert | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 51 g, F: 39 g, Kh: 41 g, kJ: 3289, kcal: 786

4 Fasanenkeulen mit Brust (je etwa 200 g)

Für die Marinade:

200 g Quittengelee
50 ml Cognac
Saft von
1 Zitrone
125 ml (1/8 l) Weißwein
2 EL Kräuteressig

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
50 g Butterschmalz
500 g Staudensellerie
evtl. etwas Wasser oder Weißwein

Für das Kohlrabigratin:

1 kg Kohlrabi
4 Eier (Größe M)
125 g Schlagsahne
etwas Zitronensaft

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit Fasanenkeulen: 30–35 Minuten

Garzeit Kohlrabigratin: etwa 25 Minuten

1. Fasanenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Butterschmalz in einem flachen, breiten Topf erhitzen. Die Fasanenkeulen von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten, herausnehmen und in eine große, flache Schale legen.

2. Für die Marinade Quittengelee mit Cognac, Zitronensaft, Weißwein und Essig verrühren. Die Fasanenkeulen mit der Marinade übergießen und dann etwa 10 Stunden marinieren.

3. Die Fasanenkeulen aus der Marinade nehmen, leicht trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einen feuerfesten, weiten Topf geben. Die Fasanenkeulen hineingeben und 2–3 Minuten bei nicht zu starker Hitze braten (damit die Haut nicht zu dunkel wird). Die Marinade hinzugeben. Die Fasanenkeulen 30–35 Minuten garen.

4. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Selleriestücke nach etwa 20 Minuten Garzeit zu den Fasanenkeulen geben und alles 10–15 Minuten weitergaren, bis der Sellerie gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Bratflüssigkeit zu stark verkocht sein, etwas Wasser oder Weißwein hinzugeben. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

5. Für das Kohlrabigratin Kohlrabi schälen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabischeiben in kochendem Wasser etwa 3 Minuten blanchieren. Kohlrabischeiben in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

6. Eier mit Sahne und Zitronensaft verschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine ovale Auflaufform schichtweise Kohlrabischeiben und Ei-Sahne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und das Gratin etwa 25 Minuten garen.

7. Fasanenkeulen mit dem Kohlrabigratin und dem abgetropften Staudensellerie auf Tellern anrichten. Die Sauce dazureichen.

Feiner Hähnchenfleischtopf |

Beliebt – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 53 g, F: 12 g, Kh: 16 g, kJ: 1794, kcal: 406

2 Hähnchenbrustfilets (etwa 375 g)
2 Hähnchenkeulen (etwa 500 g),
ohne Haut und Knochen
250 g festkochende Kartoffeln
2 Möhren (etwa 200 g)
1 Kohlrabi (etwa 200 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln (etwa 250 g)
250 g grüner Spargel
2 EL Speiseöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Tomatenmark
300 ml Hühnerbrühe
100 ml trockener Weißwein,
z. B. Riesling
1/2 Bund Kerbel

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets und Hähnchenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Filets in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch der Hähnchenkeulen von den Knochen lösen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

2. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen, abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

3. Vom Spargel das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

4. Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Hähnchenfleischstücke portionsweise darin von allen Seiten an-

braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel-, Kohlrabi- und Möhrenstifte hinzugeben und mit andünsten. Tomatenmark unterrühren. Die Hälfte der Brühe hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen.

5. Restliche Brühe und Wein hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze noch etwa 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.

6. Spargel- und Frühlingszwiebelstücke zum Hähnchenfleischtopf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Kerbelblättchen unterrühren. Suppe wieder zum Kochen bringen und weitere etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen.

7. Den Hähnchenfleischtopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Kerbelblättchen bestreut servieren.



Flugente mit Thymian | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 66 g, Kh: 39 g, kJ: 3931, kcal: 939

- 1 kg kleine Kartoffeln
Salzwasser
- 3 EL Thymianblättchen
- 1 TL gehackte Rosmarinnadeln
Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 küchenfertige Flugente
(etwa 1,2 kg)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
heißes Wasser
Thymianzweige

Zubereitungszeit: 30 Minuten

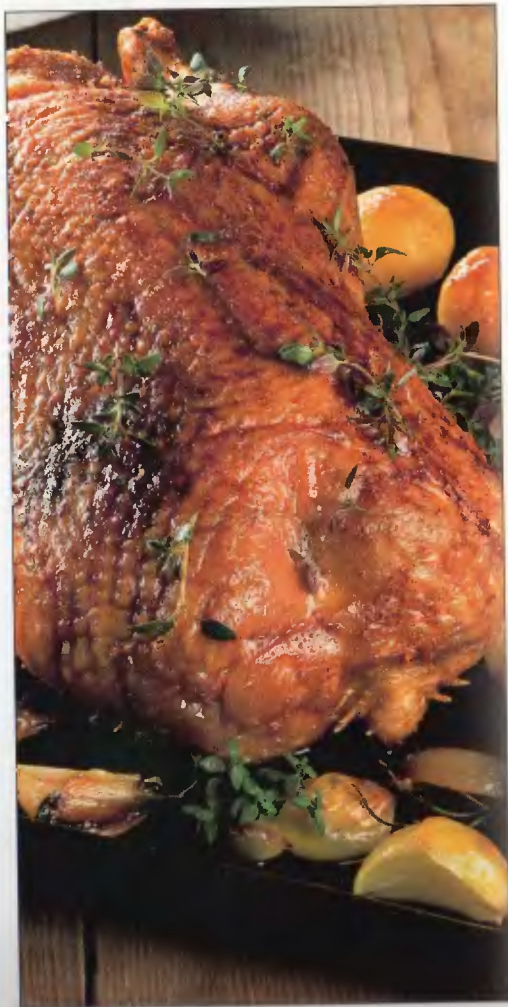
Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Kartoffeln waschen, mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen, zugedeckt etwa 20 Minuten garen.
2. Den Backofen vorheizen.
- Ober-/Unterhitze:** etwa 220 °C
Heißluft: etwa 200 °C
3. Die garen Kartoffeln abgießen, abdämpfen und heiß pellen. Kartoffeln mit Thymianblättchen, Rosmarinnadeln und Salz bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln.
4. Flugente von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Flugente von innen und außen mit Salz einreiben, mit einem Teil der Kräuterkartoffeln füllen.
5. Die Ente mit dem Rücken nach unten in einen Bräter legen. Etwas Wasser hinzugeben, so dass der Boden leicht bedeckt ist. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Flugente etwa 90 Minuten garen.
6. Während des Garens ab und zu mit einer Nadel unterhalb der Flügel und Keulen in die Ente stechen, damit das Fett ausbraten kann.

7. Zwiebeln abziehen und vierteln. Nach etwa 30 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen und Zwiebelviertel hinzugeben. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser hinzugießen. Die Ente ab und zu mit dem Bratensatz begießen. Verdampfte Flüssigkeit durch Wasser ersetzen.

8. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die restlichen Kartoffeln zu der Ente in den Bräter geben und kurz mitbraten lassen.

9. Die Ente mit den Kartoffeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit abgespülten, trocken getupften Thymianzweigen garnieren. Den Bratensatz getrennt dazureichen.



Fruchtig-pikanter Putensalat |

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 21 g, F: 24 g, Kh: 26 g, kJ: 1705, kcal: 408

- 4 Tamarillos
- 2 reife Mangos
- 1/2 Kopf Eichblattsalat
- 1/2 Kopf Friséesalat
- 250 g geräucherte Putenbrust
- 1 EL gehackte, gebräunte Mandeln
oder Sesamsamen

Für die Salatsauce:

- 5 EL Walnussöl
- 2 1/2 EL Weißweinessig
- 3–4 EL abgezogene, gemahlene Mandeln
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die Tamarillos kurz in kochendes Wasser legen, mit kaltem Wasser abschrecken und enthäuten. Mangos halbieren und jeweils den Stein herauslösen. Mangohälften schälen. Das Fruchtfleisch der Tamarillos und Mangos in Spalten schneiden, kranzförmig auf einer großen, runden Platte anrichten.
 2. Die Salate putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Salatblätter in die Mitte der Platte geben. Die Putenbrustscheiben halbieren, dekorativ zwischen die Salatblätter stecken.
 3. Für die Sauce Walnussöl mit Essig und Mandeln verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf den angerichteten Salat träufeln, mit den Mandeln bestreuen und sofort servieren.
- Beilage:** Aufgebackenes Kräuterbutter- oder Knoblauchbutter-Baguette.



Gans, gebraten | Für Gäste 8 Portionen

Pro Portion:
E: 41 g, F: 79 g, Kh: 1 g, kJ: 3961, kcal: 947

- 1 küchenfertige Gans**
(etwa 3 1/4 kg)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
heißes Wasser
Salzwasser
1 gestr. EL Speisestärke

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: etwa 3 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 200–220 °C
Heißluft: 180–200 °C

2. Die Gans innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Gans mit dem Rücken nach unten in einen Bräter legen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen (untere Einschubleiste) schieben. Die Gans etwa 3 Stunden garen.

3. Während des Garens ab und zu unterhalb der Flügel und Keulen mit einer Nadel in die Gans einstecken, damit das Fett ausbraten kann. Dann nach etwa 45 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen.

4. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser hinzugeießen. Die Gans ab und zu mit dem Bratensatz begießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Backofentemperatur um etwa 20 °C erhöhen. Die Gans mit kaltem Salzwasser bestreichen, damit die Haut schön kross wird. Gans fertig garen.

5. Die Gans aus dem Bräter nehmen, in Portionsstücke schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

6. Den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, durch ein Sieb gießen, entfetten, mit Wasser auf 500 ml (1/2 l) auffüllen. Speisestärke mit 2 Esslöffeln Wasser anrühren, in die Sauce rühren und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Varianten: Die Gans mit einer der nachstehenden Füllungen füllen. Die Öffnung zunähen und die Gans braten.

Apfelfüllung:

1 kg gewaschene, nicht geschälte, aber entkernte Äpfel oder 500 g geschälte, entkernte, in Scheiben geschnittene Äpfel und 500 g eingeweichte, entsteinte Backpflaumen, etwas Zucker und Semmelbrösel.

Kastanienfüllung:

250 g Esskastanien (Maronen), von Schale und Haut befreit, halbweich gedünstet. 750 g geschälte, entkernte, in Scheiben geschnittene Äpfel.

Semmelfüllung:

100 g Speck zusammen mit 2 Zwiebeln, gewürfelt, glasig gedünstet. 3 Brötchen in Würfel geschnitten, in dem Speck angeröstet, mit 125 ml (1/8 l) heißer Milch übergossen, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian und Muskatnuss abgeschmeckt. 150 g entsteinte, abgetropfte Sauerkirschen, 1 Ei (Größe M) unterrühren, etwa 5 Minuten quellen lassen, eventuell Semmelbrösel unterrühren.

Gans mit Rotkohl |

Für Gäste – klassisch – mit Alkohol
6 Portionen

Pro Portion:
E: 64 g, F: 73 g, Kh: 37, kJ: 4448, kcal: 1055

- 1 küchenfertige Gans (etwa 3 kg)**
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
gerebelter Majoran
1 EL Butterschmalz
4 geachtelte Zwiebeln
100 g Rosinen
400 g geschälte, geachtelte säuerliche Äpfel
heißes Wasser
Salzwasser

Für den Rotkohl:

- 50 g Schweineschmalz**
2 gewürfelte Zwiebeln
1 kg fein geschnittener Rotkohl
375 g geschälte, klein geschnittene saure Äpfel, z. B. Cox Orange
1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren
5 Pimentkörner
Zucker
2 EL Rotweinessig
3 EL Johannisbeergelee
125 ml (1/8 l) Wasser

Für die Sauce:

- 2 EL Weizenmehl**
gerebelter Majoran
etwas Weißwein

Außerdem:

Küchengarn oder Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: etwa 3 Stunden

1. Gans innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Das Fett aus dem Bauchraum entfernen. Gans innen und außen

mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Für die Füllung Butterschmalz zerlassen. Zwiebel achtel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Rosinen mit den Zwiebel- und Apfelstücken vermengen. Die Füllung in die Gans geben und dann die Öffnung mit Küchengarn zunähen oder mit Holzstäbchen verschließen. Die Gans mit der Brust nach unten in eine mit Wasser ausgespülte Fettfangschale geben, in den vorgeheizten Backofen schieben. Etwa 3 Stunden garen.

3. Während des Bratens ab und zu unterhalb der Flügel und Keulen einstecken, damit das Fett ausbraten kann. Das Fett gelegentlich abschöpfen. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser hinzugeießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Die Gans ab und zu mit dem Bratensatz begießen. Nach der Hälfte der Garzeit die Gans wenden.

4. Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Rotkohlstreifen und Apfelstücke hinzugeben, mit andünsten. Lorbeerblatt, Nelken, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, Gelee und Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 45–60 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.

5. Etwa 10 Minuten vor Ende der Bratzeit die Gans mit Salzwasser bestreichen und die Temperatur um etwa 20 °C erhöhen, damit die Haut kross wird. Die Gans in Portionsstücke teilen (tranchieren), Küchengarn oder Holzstäbchen entfernen. Die Gans mit der Füllung zugedeckt warm stellen.

6. Den Bratensatz mit Wasser loskochen und durch ein Sieb in einen Topf geben (Fett abschöpfen), eventuell mit etwas Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Mehl mit Wasser anrühren, in die Sauce rühren, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Zucker und Wein abschmecken. Die Gans mit der Sauce servieren.

Gänsebraten „Bismarck“ | Mit Alkohol

8 Portionen

Pro Portion:

E: 70 g, F: 79 g, Kh: 22 g, kJ: 4599, kcal: 1098

1 küchenfertige Gans (etwa 4 kg)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

500 g Weißkohl
3 Zwiebeln
40 g Schweineschmalz
gehackter Kümmelsamen
gerebelter Majoran
gerebelter Beifuß
300 g Bratwurstbrät
4 große Äpfel, z. B. Boskop
250 ml (1/4 l) Weißwein
300 ml Geflügelfond oder -brühe
1/2 EL zerkleinerte Wacholderbeeren
heißes Wasser
250 g Maronen (aus der Dose)
1 EL Speiseöl
1 EL Zucker
100 ml Geflügelfond oder -brühe

Außerdem:

Küchengarn oder
Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 3 1/2 Stunden

1. Die Gans innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

3. Für die Füllung den Weißkohl von den schlechten äußeren Blättern befreien. Den Kohl vierteln und den Strunk herauschneiden. Kohlviertel waschen, abtrop-

fen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden.

4. Schweineschmalz in einem Topf zerlassen. Weißkohlstreifen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Kümmel, Majoran, Beifuß, Salz und Pfeffer würzen. Weißkohl abkühlen lassen und mit dem Bratwurstbrät vermengen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in kleine Stückchen schneiden, zur Kohlmasse geben und untermischen.

5. Die Gans mit der Kohlmasse füllen. Die Öffnung mit Küchengarn oder Holzstäbchen verschließen. Eine mit Wasser ausgespülte Fettfangschale im unteren Drittel in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Gans mit dem Rücken nach unten auf einen Rost legen und den Rost oberhalb der Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Gans 3 1/2 Stunden garen.

6. Während des Garens ab und zu unterhalb der Flügel und Keulen mit einer Nadel in die Gans stechen, damit das Fett besser ausbraten kann. Nach etwa 45 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen. Weißwein und Geflügelfond oder -brühe hinzugeben. Wacholderbeeren hinzugeben. Die Gans weitergaren lassen, dabei ab und zu mit dem Bratensatz begießen.

7. Nach etwa 90 Minuten Garzeit die Gans wenden und fertig garen. Die Gans herausnehmen, Küchengarn oder Holzstäbchen entfernen. Gans in Portionsstücke teilen und warm stellen.

8. Heißes Wasser zum Bratensatz geben, unter Rühren loskochen, in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Fett abschöpfen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

9. Maronen in einem Sieb abtropfen lassen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Maronen hinzufügen und von allen Seiten mit dem Karamell überziehen. Geflügelfond oder -brühe hinzugeben. Die Maronen darin etwa 5 Minuten dünsten und zum Gänsebraten servieren.

Beilage: Rotkohl, Kartoffelklöße.

Gänsebrust mit Orangensauce |

Raffiniert – klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 21 g, F: 49 g, Kh: 10 g, kJ: 2647, kcal: 633

1 kg Gänsebrust, mit Knochen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 Möhren
1 Stück Knollensellerie
etwa 500 ml
(1/2 l) heißes Wasser
Saft von
2 Orangen
evtl. etwas Wasser oder
Orangensaft
evtl. etwas Weizenmehl
2 EL kaltes Wasser
Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Gänsebrust unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Gänsebrust mit dem Knochen nach unten in einen Bräter legen. Den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Gänsebrust etwa 90 Minuten garen.

3. Nach etwa 30 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen. Möhren und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen, in Stücke schneiden, zu der Gänsebrust in den Bräter geben und kurz mitbraten lassen. Etwas heißes Wasser hinzugeießen. Die Gänsebrust ohne Deckel weitergaren.

4. Während der Garzeit ab und zu wenden. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen.



5. Kurz vor Ende der Garzeit die Gänsebrust mit Orangensaft übergießen. Gänsebrust fertig garen.

6. Die Gänsebrust aus dem Bräter nehmen. Das Fleisch vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

7. Den Bratensatz durch ein Sieb gießen, eventuell noch etwas Wasser oder Orangensaft hinzugeießen. Nach Belieben Mehl mit Wasser anrühren, den Bratensatz damit binden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Beilage: Grüne Bohnen und Röstkartoffeln.

Gänsegulasch | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 34 g, F: 72 g, Kh: 9 g, kJ: 3534, kcal: 844

800 g Gänsebrust

40 g Butterschmalz

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Möhren (etwa 200 g)

1 große Zwiebel (etwa 200 g)

2 EL Tomatenmark

1 TL Weizenmehl

700 ml dunkle Fleischbrühe oder Gänsefond

200 ml Rotwein

1 kleines

Bund Majoran

1 EL Crema di Balsamico

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 45–50 Minuten

1. Gänsebrust unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.



2. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen, in den Bräter geben und von allen Seiten kräftig anbraten.

3. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Nach 5–10 Minuten Bratzeit die Möhren- und Zwiebelwürfel hinzugeben, etwa 5 Minuten leicht anbraten. Tomatenmark unterrühren, mit Mehl bestäuben, gut verrühren.

4. 500 ml (1/2 l) von der Brühe oder dem Fond und den Rotwein hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt 45–50 Minuten bei schwacher Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren.

5. Dann Majoran abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

6. Nach etwa 20 Minuten Garzeit restliche Brühe oder Fond hinzugießen. Mit Crema di Balsamico würzen. Majoranblättchen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Butterspätzle und Chicoréesalat in Orangen-Joghurt-Dressing.



Gänsekeulen in Paprika | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 87 g, F: 33 g, Kh: 8 g, kJ: 3082, kcal: 737

4 Gänsekeulen (je etwa 500 g)

Salz, Paprikapulver edelsüß

1 EL Schweineschmalz

3 Zwiebeln

250 ml (1/4 l) heißes Wasser

500 g rote und grüne Paprikaschoten

500 g Tomaten

frisch gemahlener Pfeffer

gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 1 1/2–2 Stunden

1. Gänsekeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Paprika würzen.

2. Schweineschmalz in einer großen Pfanne zerlassen. Gänsekeulen darin von allen Seiten gut anbraten. Die Hälfte des angesammelten Fettes abschöpfen. Zwiebeln abziehen, vierteln, zu den Gänsekeulen geben und mitdünsten lassen.

3. Die Hälfte des Wassers hinzugießen. Die Gänsekeulen ohne Deckel 1 1/2–2 Stunden garen. Dabei ab und zu wenden und mit dem Bratensatz begießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch restliches Wasser ersetzen.

4. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze heraus-schneiden. Tomatenhälften in Streifen schneiden.

5. Nach etwa 30 Minuten Garzeit Paprika- und Tomatenstreifen zu den Gänsekeulen geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gänsekeulen mit dem Gemüse fertig garen.

6. Die Gänsekeulen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, in eine Schüssel geben. Die Gänsekeulen darauflegen und mit Petersilie bestreuen.

Beilage: Kartoffelklöße oder Salzkartoffeln.



Gänseleberklößchen | Gut vorzubereiten

4 Portionen (etwa 24 Stück)

Pro Portion:
E: 24 g, F: 19 g, Kh: 22 g, kJ: 1540, kcal: 368

- 2 Gänselebern (etwa 120 g)
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Schlagsahne
- 20 g weiche Butter
- 60 g Semmelbrösel
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL gehackte, gemischte Kräuter,
z. B. Kerbel, Schnittlauch,
Petersilie, Majoran
- 300 ml Hühnerbrühe

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Ruhezeit
Garzeit: etwa 8 Minuten

1. Gänselebern und Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Fleischwürfel in der Küchenmaschine (mit Messereinsatz) pürieren. (Gut gekühlt lassen sich die Fleischwürfel leichter pürieren.)

2. Die Fleischmasse aus der Küchenmaschine nehmen und in eine Schüssel geben. Ei, Sahne, Butter und Semmelbrösel gut untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Kräuter unterrühren. Die Masse etwa 10 Minuten ruhen lassen.

3. Aus der Fleischmasse mit angefeuchteten Händen etwa 24 Klößchen formen oder mit zwei Teelöffeln etwa 24 Klöße abstechen.

4. Gänseleberklößchen in heißer Hühnerbrühe etwa 8 Minuten gar ziehen lassen.

Tipp: Gänseleberklößchen in Gemüse- oder Hühnerbrühe servieren.

Gänserisotto | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:
E: 52 g, F: 62 g, Kh: 55 g, kJ: 4119, kcal: 985

- 1,4 kg Gänsekeulen
- Salzwasser
- 10 Pfefferkörner
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhre,
Porree [Lauch])
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Für den Risotto:

- 200 g Möhren
- 200 g Petersilienwurzeln
- 50 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Champignons
- 1 Bund Petersilie
- 20 g Gänseeschmalz
- 250 g Risottoreis
- 500–600 ml Gänsebrühe
von den Gänsekeulen
- Salz
- 1 Msp. frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- 120 g Gänseleber
- 30 g Gänseeschmalz

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit
Garzeit Gänsekeulen: etwa 90 Minuten
Garzeit Risotto: etwa 20 Minuten

1. Gänsekeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Gänsekeulen in einem großen Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen. Pfefferkörner hinzugeben.

2. Suppengrün putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Suppengrün, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu den Gänsekeulen in den Topf geben. Gänsekeulen zugedeckt etwa 90 Minuten garen.

3. Die Gänsekeulen mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb geben, 500–600 ml abmessen und beiseite stellen. Das Fleisch von den Knochen lösen und ebenfalls beiseite stellen.

4. Möhren, Petersilienwurzeln und Knollensellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stifte oder Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen (etwas Petersilie zum Garnieren beiseitelegen). Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

5. Gänseeschmalz in einem Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse (außer Petersilie) darin andünsten. Reis hinzugeben und glasig dünsten. Aufgefangene Gänsebrühe nach und nach hinzugießen, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Den Reis etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Petersilie unterrühren. Nochmals abschmecken.

6. Von der Gänseleber Fett entfernen. Gänseleber unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

7. Gänseeschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Gänseleberscheiben und das Gänsekeulenfleisch darin von beiden Seiten hellbraun anbraten und herausnehmen. Gänsekeulenfleisch in Portionsstücke schneiden.

8. Risotto auf eine vorgewärmte Platte geben. Die Gänseleber und das Gänsefleisch darauf anrichten. Mit der beiseitegelegten Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Tipp: Für den Risotto können Sie jede andere Art von Geflügelkeulen verwenden. Der Risotto schmeckt auch mit gewürfeltem Staudensellerie, gewürfelten Paprikaschoten und entkernten, enthäuteten und gewürfelten Tomaten. Dafür die Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden.

Gänse-Schwarzsauer I

Klassisch – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 42 g, Kh: 26 g, kJ: 3099, kcal: 740

1 Gänsebrust (etwa 700 g)

1 Gänsekeule (etwa 300 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

30 g Butter

2 Möhren

1/2 Knollensellerie

2 Zwiebeln

750 ml (1/8 l) Fleischbrühe

250 ml (1/4 l) Madeira (Dessertwein)

2 EL Weißweinessig

2 EL Zucker

frisch geriebene Muskatnuss

gemahlene Gewürznelken

gemahlener Zimt

gerebelter Thymian

1 Lorbeerblatt

50 g Zartbitter-Schokolade

100 g Gänseleber

50 g Butter

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Gänsebrust und -keule unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Butter in einer Pfanne zerlassen, Gänsebrust und -keule darin anbraten und herausnehmen.

3. Möhren und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

4. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Gänsebrust, -keule, Möhren-, Sellerie- und Zwiebelwürfel hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 90 Minuten garen.

5. Gänsebrust und -keule mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Gemüsewürfel ebenfalls aus der Brühe nehmen.

6. Madeira, Essig und Zucker in die Brühe geben und auf etwa 400 ml einkochen lassen, dabei entfetten. Mit Muskat, Nelken, Zimt, Thymian und Lorbeerblatt würzen. Schokolade in Stücke brechen und unterrühren.

7. Gänsebrust und -keule von den Knochen lösen und das Fleisch in Würfel schneiden. Gänseleber vom Fett befreien und in sehr kleine Würfel schneiden. Butter in Flöckchen und Leberwürfel in die Sauce geben, aufkochen lassen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Gänsefleischwürfel und Gemüsewürfel wieder in die Sauce geben und erhitzen.

Beilage: Salzkartoffeln und Preiselbeeren, Feldsalat.



Gänsesülze in Kräutervinaigrette I

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 66 g, Kh: 18 g, kJ: 3928, kcal: 939

1 Gänsebrust (600–700 g)

1 Gänsekeule (etwa 300 g)

500 ml (1/2 l) Wasser

125 ml (1/8 l) Weißweinessig

2 gest. TL Salz

5 Pfefferkörner

1 abgezogene Zwiebel

2 Lorbeerblätter

200 g Möhren

200 g Staudensellerie

200 g Zucchini

200 ml Madeira (Dessertwein)

200 ml weißer Vermouth, dry

Salz

Zucker

1/2 TL rote Pfefferbeeren

2 Stängel Thymian

10 Blatt weiße Gelatine

Für die Kräutervinaigrette:

je 1 Bund Schnittlauch, Dill, Petersilie, Kerbel

1 Schalotte

125 ml (1/8 l) Kräuteressig

1 TL mittelscharfer Senf

125 ml (1/8 l) Speiseöl

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 70 Minuten,

ohne Abkühl- und Kühlzeit

Garzeit: 60–90 Minuten

1. Gänsebrust und -keule unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in einen Topf geben. Wasser, Essig, Salz, Pfefferkörner, Zwiebel und Lorbeerblätter hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt 60–90 Minuten garen.

2. Möhren putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Staudensellerie putzen und die harten Außen-

fäden abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Möhren, Sellerie und Zucchini in Würfel schneiden. Das Gemüse etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit zu Gänsebrust und -keule geben und fertig garen.

3. Gänsebrust, -keule und das Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, etwas abkühlen lassen und entfetten. Das Fleisch von den Knochen lösen und in Würfel schneiden.

4. Brühe in einen Topf geben, Madeira und Vermouth hinzugeben, zum Kochen bringen, auf etwa 750 ml (3/4 l) einkochen lassen und durch ein Sieb gießen. Mit Salz, Zucker und roten Pfefferbeeren würzen.

5. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen, leicht ausdrücken.

6. Die Gelatine in dem heißen Fond unter Rühren vollständig auflösen und abkühlen lassen. Thymianblättchen unterrühren.

7. Fleisch- und Gemüsewürfel in kleine Förmchen oder eine Terrinenform geben, mit dem Fond auffüllen, kalt stellen und fest werden lassen.

8. Für die Vinaigrette Kräuter abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen bzw. Spitzen von den Stängeln zupfen. Blättchen und Spitzen klein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden.

9. Essig mit Senf glattrühren. Speiseöl tropfenweise unterschlagen. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kräuter und Schalottenwürfel unterrühren.

10. Die fest gewordene Gänsesülze aus den Förmchen oder der Terrine stürzen, in Scheiben schneiden und anschließend mit der Kräutervinaigrette anrichten.

Beilage: Toast.



Geflügelburger | Für Kinder

4 Portionen

Pro Portion:

E: 39 g, F: 7 g, Kh: 45 g, kJ: 1703, kcal: 407

2 kleine Möhren (je etwa 70 g)

1 Zwiebel (etwa 80 g)

1 kleine

Dose Gemüsemais

(Abtropfgewicht 135 g)

500 g Geflügelhackfleisch

(Hähnchen oder Pute)

1 Ei (Größe M)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 kleiner Kopfsalat (etwa 200 g)

4 Hamburger Brötchen

(je etwa 50 g)

2 EL Speiseöl,

z. B. Sonnenblumenöl

1 Flasche

(180 ml) Hot Chilisauce

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Grillzeit Burger: etwa 10 Minuten

Grillzeit Brötchen: etwa 5 Minuten

1. Den Grill vorheizen. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Gemüsemais in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Geflügelhackfleisch in eine Schüssel geben. Möhren-, Zwiebelwürfel, Mais und Ei hinzufügen. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen 4 flache Burger in Größe der Brötchen formen und beiseitelegen.

3. Vom Salat die äußeren, welken Blätter entfernen. Salatblätter vorsichtig vom Strunk lösen, gründlich waschen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Brötchen waagrecht halbieren.

4. Die beiseitegelegten Burger mit Speiseöl bestreichen und auf dem heißen Grill unter Wenden etwa 10 Minuten grillen. Die Brötchenhälften mit der Schnittfläche nach unten ebenfalls auf den heißen Grill legen und etwa 5 Minuten grillen.

5. Die unteren Brötchenhälften zuerst mit den Salatblättern, dann mit den Burgern belegen. Jeweils 1 Esslöffel Chilisauce darauf verteilen. Die oberen Brötchenhälften darauflegen und sofort servieren. Restliche Chilisauce dazureichen.

Tipp: Geflügelburger zusätzlich mit dünnen Gurken-, Tomaten- und Käsescheiben belegen.

Gefüllte Gans | Für Gäste – mit Alkohol

6–8 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 87 g, Kh: 16 g, kJ: 4597, kcal: 1099

1 küchenfertige Gans (etwa 3 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

gerebelter Majoran

4 Zwiebeln

1 EL Butterschmalz

400 g säuerliche Äpfel

100 g Rosinen

Salzwasser

Für die Sauce:

200 ml Wasser

2 EL Weizenmehl

4 EL kaltes Wasser

1 Prise Zucker

etwas Weißwein

Außerdem:

Küchengarn oder

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 3 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Die Gans innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Gans innen und außen mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

3. Für die Füllung Zwiebeln abziehen und achteln. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen, Zwiebelspalten darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten leicht anbraten. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel nochmals längs durchschneiden. Rosinen mit den Zwiebel- und Apfelspalten vermengen. Die Füllung in die Gans geben. Die Öffnung mit Küchengarn zu nähen oder mit Holzstäbchen verschließen.

4. Die Gans mit der Brust nach oben in eine Fettfangschale (mit Wasser ausgespült) legen. Die Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Gans etwa 3 Stunden garen.

5. Während des Garens ab und zu unterhalb der Flügel und Keulen mit einer Nadel in die Gans stechen, damit das Fett besser ausbraten kann. Das angesammelte Fett gelegentlich abschöpfen und die Gans damit übergießen.

6. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Die Gans etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salzwasser bestreichen, damit die Haut kross wird.

7. Die Gans aus der Fettfangschale nehmen, in Portionsstücke teilen (tranchieren), mit der Füllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

8. Für die Sauce den Bratensatz mit Wasser loskochen, durch ein Sieb in einen Topf gießen und entfehlen. Den Bratenfond eventuell mit etwas Wasser auffüllen und zum Kochen bringen.

9. Mehl mit Wasser anrühren, in den Bratenfond rühren, unter Rühren zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Majoran, Zucker und Wein abschmecken. Die Gans mit der Füllung servieren. Die Sauce dazureichen.



Gefüllte Hähnchen nach

Gödöllöer Art | Raffiniert – mit Alkohol

4–6 Portionen

Pro Portion:

E: 98 g, F: 83 g, Kh: 27 g, kJ: 5428, kcal: 1297

2 küchenfertige Hähnchen

(je etwa 1,2 kg)

3 Brötchen (Semmeln) vom Vortag

200 ml Milch

200 g Hähnchenleber

100 ml Maiskeimöl

**100 g gewürfelte, geräucherter,
durchwachsener Speck**

3 gewürfelte Zwiebeln

250 g gewürfelte Champignons

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

½ Bund Petersilie

50 g weiche Butter

3 Eier (Größe M)

2 TL gerebelter Majoran

200 g Möhren

100 g Petersilienwurzeln

2 Zwiebeln

150 g Äpfel

3 EL Speiseöl

150 ml Gemüsebrühe

100 ml trockener Weißwein

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Vorsichtig mit den Fingern die Haut vom Fleisch an Brust und Schenkeln lösen, ohne die Haut zu verletzen.

2. Die Brötchen dünn entrinden, in eine Schale legen, mit Milch übergießen und einweichen. Brötchen gut ausdrücken.

3. Hähnchenleber unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

4. Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen, Speckwürfel darin glasig dünsten. Zwiebelwürfel hinzugeben und

goldgelb dünsten lassen. Hähnchenleberstücke und Champignonwürfel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten etwa 3 Minuten dünsten lassen.

5. Die Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden und unter die Hähnchenleber-Pilz-Masse rühren. Butter geschmeidig rühren. Mit den ausgedrückten Brötchen und Eiern zu der Hähnchenleber-Pilz-Masse geben und zu einer Füllung verarbeiten.

6. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

7. Die Füllmasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben, diesen am Hals der Hähnchen ansetzen und so die Füllung gleichmäßig unter die Haut der Brust und Schenkel der Hähnchen spritzen.

8. Die Hähnchen innen und außen mit Salz und Majoran einreiben. Die Form der Hähnchen gegebenenfalls korrigieren. Die Hähnchen in eine Fettfangschale setzen.

9. Möhren und Petersilienwurzeln putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen. Möhren, Petersilienwurzeln und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

10. Möhren-, Petersilienwurzeln, Apfel- und Zwiebel-scheiben um die Hähnchen legen und mit Speiseöl beträufeln. Gemüsebrühe hinzugießen. Die Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchen etwa 45 Minuten garen.

11. Die Hähnchen während der Garzeit zunächst mit Weißwein, dann ab und zu mit dem entstandenen Bratenfond begießen.

12. Die Hähnchen aus der Fettfangschale nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Den Bratenfond durch ein Sieb geben. Die Hähnchen in Portionsstücke teilen und mit dem Bratenfond beträufeln. Das Gemüse dazureichen.



Gefüllte Putenbrustfilets | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 36 g, Kh: 12 g, kJ: 2580, kcal: 617

2 Putenbrustfilets (je etwa 350 g)
Salz
frisch gemahlener, weißer Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

Für die Füllung:

75 g Zucchini
1 Bund Basilikum
150 g Schafkäse

30 g Butterschmalz
40 g Weizenmehl

Für die Sauce:

1 Becher
(150 g) Crème fraîche
100 g Schlagsahne
1 EL Tomatenmark
Cayennepfeffer

Außerdem:

Holzstäbchen oder
Küchengarn

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Putenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Jeweils mit einem scharfen Messer eine längliche Tasche einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Für die Füllung Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden (einige Basilikumstreifen für die Sauce beiseitelegen). Schafkäse in kleine Würfel schneiden.

3. Zucchiniwürfel mit Schafkäsewürfeln und Basilikumstreifen vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die



Putenbrustfilets damit füllen. Die Öffnungen mit Holzstäbchen oder Küchengarn verschließen.

4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Putenbrustfilets mit Mehl bestäuben und in dem Butterschmalz von beiden Seiten etwa 25 Minuten garen. Putenbrustfilets herausnehmen, Holzstäbchen oder Küchengarn entfernen. Putenbrustfilets warm stellen.

5. Für die Sauce Crème fraîche, Sahne und Tomatenmark unter den Bratensatz rühren und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, beiseitegelegte Basilikumstreifen unterrühren.

6. Die Putenbrustfilets in Scheiben schneiden, mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Beilage: Kräuterkartoffeln, Reis, verschiedene Blattsalate oder Baguette mit Kräuterbutter.

Gefüllte Putenschnitzel |

Schnell – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 23 g, Kh: 8 g, kJ: 1912, kcal: 459

2 Putenschnitzel (je etwa 350 g)
Salz
frisch gemahlener, weißer Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

Für die Füllung:

2 Scheiben gekochter Schinken
1 Ei (Größe M)
1 EL Semmelbrösel
1 TL zerdrückte, grüne Pfefferkörner
in Lake

30 g Butterschmalz
etwas Weizenmehl

Für die Sauce:

100 ml Rotwein oder Geflügelfond
1 Becher
(150 g) Crème fraîche
1 EL Tomatenmark
Cayennepfeffer
1 TL getrocknete, italienische Kräuter

Außerdem:

Holzstäbchen oder
Küchengarn

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 17 Minuten

1. Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Jeweils mit einem scharfen Messer eine längliche Tasche einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Für die Füllung Schinken in Würfel schneiden, mit Ei, Semmelbröseln und Pfefferkörnern vermengen. Die Putenschnitzel damit füllen. Die Öffnungen mit Holzstäbchen oder Küchengarn verschließen.

3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Putenschnitzel mit Mehl bestäuben, in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze von beiden Seiten etwa 17 Minuten garen. Putenschnitzel herausnehmen, Holzstäbchen oder Küchengarn entfernen. Putenschnitzel warm stellen.

4. Für die Sauce den Bratensatz mit Rotwein oder Geflügelbrühe loskochen. Crème fraîche und Tomatenmark hinzugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und italienischen Kräutern würzen.

5. Die Putenschnitzel in dicke Scheiben schneiden und mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Beilage: Kräuterkartoffeln oder Reis, verschiedene Blattsalate oder Paprikasalat oder Stangenweißbrot mit Kräuterbutter.



Gegrillte Hähnchenbrust I

Gut vorzubereiten

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 11 g, Kh: 28 g, kJ: 1599, kcal: 382

12 mittelgroße Kartoffeln
(etwa 600 g)
Salzwasser

Für die Gemüse-Kräuter-Sauce:

1 Gemüsezwiebel (etwa 300 g)
2 Knoblauchzehen
je 1 milde, rote und grüne Chilischote
(je etwa 75 g)
1 kleines
Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander
1 eingelegte Ingwerpflaume
4 EL Olivenöl
4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 150 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten,

ohne Abkühl- und Marinierzeit

Grillzeit: etwa 15 Minuten

1. Kartoffeln unter fließendem kalten Wasser gründlich abbürsten. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, abtropfen und erkalten lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Chilischoten abspülen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen und Stängelansätze abschneiden. Petersilie und Koriander abspülen und trocken tupfen. Einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen. Von den restlichen Stängeln die Blättchen abzupfen. Blättchen klein schneiden.
3. Zwiebel, Knoblauch, Chilischoten und die Ingwerpflaume in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Gemüse- und Ingwerwürfel darin andünsten. Petersilie und Koriander

unterrühren. Die Gemüse-Kräuter-Sauce erkalten lassen.

4. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Filets auf der Oberseite mit einem scharfen Messer mehrmals rautenförmig einschneiden und in eine große, flache Schale legen.
5. Kartoffeln längs halbieren und zu den Filets in die Schale geben. Hähnchenbrustfilets und Kartoffelhälften mit der Gemüse-Kräuter-Sauce bestreichen und etwa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Den Grill nach etwa 90 Minuten Marinierzeit vorheizen.
6. Gemüse-Kräuter-Sauce von den Hähnchenbrustfilets und Kartoffelhälften abstreifen. Hähnchenbrustfilets und Kartoffelhälften auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden etwa 15 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit der Gemüse-Kräuter-Sauce und den beiseitegelegten Kräuterstängeln servieren.

Beilage: Gemischter Salat.



Gegrillte Hähnchenkeulen I Preiswert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 50 g, F: 25 g, Kh: 4 g, kJ: 1990, kcal: 476

4 Hähnchenkeulen (je etwa 250 g)
6 EL Speiseöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
etwas Currypulver
2-3 TL flüssiger Honig
1 TL Kümmelsamen
etwas Zitronensaft

Außerdem:

Alufolie

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: etwa 20 Minuten

1. Den Backofengrill vorheizen. Hähnchenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen.
2. Speiseöl mit Salz, Pfeffer und Curry verrühren. Die Hähnchenkeulen damit bestreichen, auf ein Stück Alufolie legen und auf dem Rost unter den vorgeheizten Grill schieben. Darauf achten, dass die Hähnchenkeulen nicht zu nah unter dem Grill liegen.
3. Die Hähnchenkeulen unter mehrmaligem Wenden etwa 20 Minuten grillen und zwischendurch mit dem restlichen, gewürzten Speiseöl bestreichen.
4. Honig und Kümmel verrühren. Nach etwa 15 Minuten Grillzeit auf den Hähnchenkeulen verteilen. Hähnchenkeulen fertig grillen.
5. Hähnchenkeulen mit Zitronensaft beträufeln und servieren.



Gegrillte Putenbrust mit Curry-Mayonnaise | Mit Alkohol – einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 44 g, F: 30 g, Kh: 7 g, kJ: 1994, kcal: 477

- 4 Putenschnitzel, ohne Haut
(je etwa 180 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 TL Distelöl

Für die Curry-Mayonnaise:

- 10 eingelegte Silberzwiebeln
(aus dem Glas)
- 125 g Delikatessmayonnaise
(aus dem Glas)
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 1–2 TL Currypulver
- einige Tropfen Rum

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 8–10 Minuten

1. Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Distelöl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin von beiden Seiten 8–10 Minuten garen.
3. Für die Curry-Mayonnaise zunächst die Silberzwiebeln abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Danach mit Delikatessmayonnaise, Aprikosenkonfitüre, Currypulver und Rum verrühren und anschließend mit Salz abschmecken.

Beilage: Dazu Baguette oder Röstkartoffeln sowie eine Gemüseplatte oder einen gemischten Salat servieren. Statt Putenschnitzel können auch Hähnchenbrustfilets verwendet werden.

Gegrillte Putenkeulen |

Für Gäste – etwas aufwändiger

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 18 g, Kh: 2 g, kJ: 1357, kcal: 325

- 4 Putenunterkeulen (je 200–250 g)
- 100 g frische, rote Johannisbeeren oder Preiselbeeren (aus dem Glas)
- 2–3 Stängel Thymian
- 10 EL Speiseöl
- 10 Wacholderbeeren

Für die Champignonspieße:

200 g kleine, braune Champignons

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

40 g weiche Kräuterbutter

Außerdem:

8–10 Holzspieße

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinierzeit

Grillzeit Putenkeulen: etwa 20 Minuten

Grillzeit Champignonspieße: etwa 10 Minuten

1. Putenunterkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Knochen herauslösen und die Haut abziehen. Putenunterkeulen so weit wie möglich auseinanderklappen, dabei das Fleisch mit einer Hand flach drücken.
2. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und entkernen. Johannisbeeren in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln tupfen, Thymianblättchen klein schneiden. Thymian und Speiseöl zu den Johannisbeeren geben und untermischen. Wacholderbeeren unterrühren.
3. Die Johannisbeermasse auf dem Putenfleisch verteilen und zugedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Den Grill nach etwa 90 Minuten Mannigfalt vorheizen.

4. Für die Champignonspieße Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und auf Holzspieße stecken.

5. Das Putenfleisch aus der Marinade nehmen und auf dem vorgeheizten Grill bei mäßiger Hitze unter mehrmaligem Wenden etwa 20 Minuten grillen. Das Putenfleisch während des Grillens ab und zu mit der Marinade bestreichen. Die Champignonspieße mit auf den Grill legen und unter mehrmaligem Wenden etwa 10 Minuten grillen. Das Putenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Champignonspieße mit Kräuterbutter bestreichen.

Tipp: Statt Putenkeulen können auch Perlhuhn- oder Hähnchenkeulen verwendet werden.



Gelbe Spaghetti mit Hähnchenbrust | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 26 g, Kh: 89 g, kJ: 3445, kcal: 822

500 g Hähnchenbrustfilets

3 EL Sojasauce

1 EL flüssiger Honig

etwas gemahlener Ingwer

1 Bund Frühlingszwiebeln

4 mittelgroße Möhren

Salzwasser

1 Dose Aprikosen

(Abtropfgewicht 240 g)

4 EL Olivenöl

125 ml (1/8 l) Gemüsebrühe

125 g Schlagsahne

2 EL Zitronensaft

1 geh. TL Estragon

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 l Wasser

4 gestr. TL Salz

2 gestr. TL gemahlener Kurkuma

400 g Spaghetti

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinierzeit

1. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Sojasauce mit Honig und Ingwer verrühren. Die Fleischwürfel damit bestreichen und zugedeckt 1–2 Stunden marinieren.

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

3. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Möhrenstifte darin etwa 6 Minuten garen, dann Frühlingszwiebelstücke hinzugeben und noch weitere etwa 2 Minuten garen. Möhrenstifte und Frühlingszwiebelstücke in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergie-

ßen und abtropfen lassen. Aprikosenhälften in einem Sieb abtropfen lassen und halbieren.

4. Jeweils die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischwürfel darin in 2 Portionen rundherum anbraten. Möhrenstifte und Zwiebelstücke hinzufügen und kurz mitdünsten lassen. Fleischwürfel und das Gemüse herausnehmen, beiseitestellen. Brühe und Sahne zu dem Bratensatz geben und aufkochen lassen. Aprikosenviertel unterrühren. Mit Zitronensaft, Estragon, Salz und Pfeffer würzen. Beiseitegestellte Fleischwürfel und das Gemüse unterrühren, nochmals erhitzen und warm stellen.

5. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz, Kurkuma und Spaghetti zugeben. Die Spaghetti im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischendurch 4–5-mal umrühren.

6. Anschließend die Spaghetti in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

7. Spaghetti auf einem großen Teller anrichten. Warm gestellte Fleischwürfel-Gemüse-Masse darauf verteilen und sofort servieren.



Gemüseeeintopf mit Putenkeule |

Deftig

4 Portionen

Pro Portion:

E: 57 g, F: 16 g, Kh: 30 g, kJ: 2240, kcal: 536

1 Putenoberkeule (etwa 1 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

250 g Zwiebeln

500 g Kartoffeln

2 rote Paprikaschoten

Paprikapulver edelsüß

2 EL frischer Oregano,
in Streifen geschnitten

evtl. 1 entkernte, in Ringe
geschnittene Peperoni

30 g zerlassene Butter

500 g Tomaten

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: 1 3/4 Stunden

1. Putenoberkeule unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

3. Paprikastreifen abwechselnd mit den Zwiebel- und Kartoffelwürfeln in einen gewässerten Römertopf® schichten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen. Nach Belieben Peperoniringe unterrühren.

4. Dann die Putenoberkeule auf das Gemüse legen und mit Butter bestreichen. Den Römertopf® mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen stellen.

Ober-/Unterhitze: 200–220 °C

Heißluft: 180–200 °C

Garzeit: etwa 1 3/4 Stunden



5. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze heraus schneiden. Tomatenhälften in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Tomatenwürfel etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüseeeintopf geben. Den Gemüseeeintopf ohne Deckel fertig garen.

7. Die Putenkeule aus dem Römertopf® nehmen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Den Gemüseeeintopf umrühren, mit den Gewürzen abschmecken und mit dem Fleisch servieren.



Gepökelte Gänsebrust in Rieslingkraut | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 36 g, F: 80 g, Kh: 10 g, kJ: 4131, kcal: 987

- 1 kleiner Weißkohl (etwa 1 kg)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Gänseschmalz
- 200 ml Weißwein (Riesling)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- Salz
- grob geschroteter, bunter Pfeffer
- 4 Gänsebrüste, gepökelt (insgesamt etwa 800 g)
- 1 EL Speiseöl
- 125 g Pfifferlinge
- 1 EL Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 60–70 Minuten

1. Weißkohl putzen, vierteln und den Strunk heraus-schneiden. Kohlviertel abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden oder hobeln (ergibt

etwa 800 g). Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2. Gänseschmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebelwürfel und Weißkohlstreifen darin leicht anbraten. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Nelken hinzugeben. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

4. Gänsebrüste unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Gänsebrüste von allen Seiten anbraten, herausnehmen und auf den Weißkohl legen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Gänsebrust mit dem Rieslingkraut 60–70 Minuten garen.

5. Die Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Pfifferlinge darin kurz braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Gepökelte Gänsebrust in Rieslingkraut mit den gebratenen Pfifferlingen bestreuen und servieren.

Geschmorte Poularde | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 61 g, F: 69 g, Kh: 6 g, kJ: 3992, kcal: 953

- 1 küchenfertige Maispoularde (etwa 1,2 kg)
- Salz
- Paprikapulver edelsüß
- 2–3 EL Speiseöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 375 ml (¾ l) heißes Wasser oder Hühnerbrühe
- 70 g Tomatenmark (aus der Dose)
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- ½ TL gerebelter Majoran
- 3 EL saure Sahne
- 1 EL Speisestärke

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Poularde unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden. Fleischstücke mit Salz und Paprika würzen.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischstücke darin von allen Seiten gut anbraten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln, hinzufügen und kurz mitdünsten lassen. Etwas heißes Wasser oder Brühe hinzugeießen. Die Fleischstücke etwa 35 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser oder Brühe ersetzen.

3. Die garen Fleischstücke aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem restlichem heißen Wasser oder Brühe auf 375 ml (¾ l) auffüllen. Tomatenmark unterrühren. Mit Paprika und Majoran würzen. Den Bratenfond zum Kochen bringen.

4. Saure Sahne mit Speisestärke anrühren, in den Bratenfond rühren und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz abschmecken. Die Poulardenstücke in der Sauce kurz erhitzen.

Beilage: Herzoginkartoffeln und Brokkoli



Geschnetzelte Hähnchenbrust I

Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 41 g, Kh: 3 g, kJ: 2450, kcal: 586

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 150 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

400 g Champignons

1 Schalotte

100 g Butter

125 ml (1/8 l) Weißwein (Riesling)

4 cl trockener Wermut

250 g Schlagsahne

20 Zitronenmelisseblättchen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets eventuell enthäuten. Anschließend unter fließendem kalten Wasser abspülen, tro-

cken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden.

3. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Hähnchenbrustfiletstreifen darin von allen Seiten anbraten, herausnehmen und warm stellen. Restliche Butter in dem Bratensatz zerlassen, Schalottenwürfel und Champignonscheiben darin andünsten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen. Sahne hinzugießen und zum Kochen bringen. Die Sauce sämig einkochen lassen.

4. Zitronenmelisseblättchen abspülen, trocken tupfen, klein schneiden und in die Sauce rühren. Hähnchenbrustfiletstreifen hinzugeben und in der Sauce kurz erhitzen (nicht mehr kochen lassen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Bandnudeln und Tomatenwürfel.



Glasierte Hähnchenflügel I

Für die Party

8–10 Portionen (etwa 40 Hähnchenflügel)

Pro Portion:

E: 20 g, F: 12 g, Kh: 7 g, kJ: 891, kcal: 213

etwa 40 Hähnchenflügel

Für die Marinade:

4 TL Sojasauce

4 EL flüssiger Honig

1 TL gemahlener Ingwer

2 TL Chili-Pfeffer

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

gemahlener Koriander

etwas Weißweinessig oder Zitronensaft

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Marinierzeit

Grillzeit: 15–20 Minuten

1. Den Grill vorheizen. Hähnchenflügel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Sojasauce, Honig, Ingwer, Chili-Pfeffer, Salz, Pfeffer, Koriander und Essig oder Zitronensaft gut verrühren. Die Hähnchenflügel damit bestreichen und etwas durchziehen lassen.

3. Die Hähnchenflügel in die Grillschalen legen und auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden 15–20 Minuten grillen. Die Hähnchenflügel während des Grillens häufig mit der Marinade bestreichen.

Beilage: Baguette, Kartoffelsalat.

Außerdem:

Alu-Grillschalen

Tipp: Die Marinade eignet sich auch für anderes Grillfleisch, wie z. B. Hähnchenkeulen.



Gratinierte Putenstreifen Provençal | Schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 17 g, F: 18 g, Kh: 5 g, kJ: 1077, kcal: 257

250 g Putenbrustfilet

2 EL Speiseöl

1 Knoblauchzehe

1 gestr. TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Kräuter der Provence

1 kleine

Dose Artischockenherzen
(Einwaage 180 g)

2 Tomaten (etwa 200 g)

2 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

30 g frisch geriebener
Emmentaler-Käse

2 EL frisch gehacktes Basilikum

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrustfiletstreifen darin von allen Seiten kurz anbraten.

3. Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden, mit Salz zu einer Paste zerreiben und auf den Putenbrustfiletstreifen verteilen. Mit Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

4. Artischockenherzen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelsätze heraus-schneiden. Tomatenhälften in Scheiben schneiden.

5. Die Putenbrustfiletscheiben mit Artischockenherzen und Tomatenscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Gratin etwa 20 Minuten garen. Mit Basilikum bestreut servieren.

Grüner Spargelsalat mit gebratener Entenbrust |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 50 g, F: 80 g, Kh: 13 g, kJ: 4395, kcal: 1049

1 kg grüner Spargel

375 ml (3/8 l) Wasser

Salz

1 Prise Zucker

1 EL Butter

4 kleine Entenbrustfilets

(je etwa 250 g)

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Olivenöl

2 rosa Grapefruits

Für die Marinade:

3 EL Weißweinessig

4 EL Sherry

125 ml (1/2 l) Olivenöl

75 g Kerbel

Außerdem:

Alufolie

Küchengarn

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit Spargelstangen: 8–10 Minuten

Garzeit Entenbrustfilets: etwa 10 Minuten

1. Von dem Spargel nur das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen möglichst gleich lang schneiden. Spargelstangen waschen, abtropfen lassen und in Portionen bündeln.

2. Wasser mit 1 Teelöffel Salz, Zucker und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Spargelstangen hineingeben, zum Kochen bringen und 8–10 Minuten garen.

3. Spargelstangen vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser nehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und die Fäden entfernen. Spargelstangen warm stellen.

4. Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrustfilets zuerst mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei starker Hitze etwa 2 Minuten braten. Olivenöl hinzugeießen. Entenbrustfilets wenden und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

5. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Grapefruits filetieren und nach Belieben in Stücke schneiden.

6. Für die Marinade Essig und Sherry verrühren, Olivenöl langsam in einem dünnen Strahl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Kerbelblättchen klein schneiden und unter die Marinade rühren.

8. Die warmen Spargelstangen und die Grapefruitstücke mit der Marinade mischen, auf einem Teller anrichten. Entenbrustfilets aus der Folie wickeln, in Scheiben schneiden, dachziegelartig auf den Teller legen.



Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Grünes Entengericht | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 95 g, Kh: 10 g, kJ: 4754, kcal: 1137

1 küchenfertige Ente (etwa 1 1/2 kg)

Für die Marinade:

300 g Joghurt

1 EL Fischsauce
(erhältlich im Asialaden)

1 EL Sojasauce

1 EL Worcestersauce

4 EL Speiseöl

1 EL Weizenmehl
Salz

200 ml Fleischbrühe

100 g gekochter, fein gehackter Spinat

2 EL gehackte Petersilie

2 EL gehackter Kerbel

3 EL Schlagsahne

1 EL Weizenmehl

1. Ente innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, in 8 Stücke teilen und in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Joghurt mit Fisch-, Soja- und Worcestersauce verrühren. Die Fleischstücke mit der Marinade übergießen, zugedeckt und kalt gestellt etwa 12 Stunden marinieren. Dabei ab und zu wenden. Die Fleischstücke sollten mit der Marinade bedeckt sein.

3. Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstücke darin leicht anbraten und mit Mehl bestäuben, mit Salz würzen. Fleischbrühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Fleischstücke etwa 60 Minuten garen (die Knochen müssen sich gut herauslösen lassen).

4. Das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden.

5. Von dem Bratenfond das Fett abschöpfen. Marinade in den Fond rühren. Spinat, Petersilie, Kerbel und das Entenfleisch hinzugeben, aufkochen lassen. Sahne mit Mehl anrühren, in die Sauce rühren und unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Grünkohlsalat mit Entenbrust |

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 39 g, Kh: 16 g, kJ: 2301, kcal: 548

2 Entenbrustfilets (je etwa 350 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Für den Grünkohlsalat:

500 g frischer Grünkohl

2 Schalotten

3 EL Zitronensaft

3 EL Haselnussöl

2 EL brauner Zucker (Rohrzucker)

1 rote Paprikaschote

1 Birne

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: 15–20 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 120 °C

Heißluft: etwa 100 °C

2. Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrustfilets zuerst auf der Hautseite, dann von der anderen Seite kurz anbraten, herausnehmen und in eine Auflaufform legen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenbrustfilets 15–20 Minuten garen. Zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen, damit der Fleischsaft sich setzen kann.

3. Für den Grünkohlsalat von dem Grünkohl die welken und fleckigen Blätter und Rippen entfernen. Den Grünkohl gründlich waschen, abtropfen lassen und in kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren. Grünkohl in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen.

4. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schalottenwürfel mit Zitronensaft verrühren.



Haselnussöl unterschlagen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Birne schälen, achteln, entkernen und in Scheiben schneiden.

5. Paprikawürfel mit Birnenscheiben und Grünkohl in einer Schüssel mischen, Dressing darauf verteilen und untermischen.

6. Entenbrustfilets aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Grünkohlsalat anrichten.

Beilage: Kräftiges Steinofenbrot.



Hähnchen auf Schnittlauchsauce |

Schnell – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 50 g, F: 53 g, Kh: 5 g, kJ: 3071, kcal: 734

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 150 g)

120 g Räucherlachs

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

70 g Butter

Für die Schnittlauchsauce:

2 Schalotten

50 ml Weißwein

100 ml Hühnerbrühe

250 g Schlagsahne

2 Bund Schnittlauch

50 g kalte Butter

1 Petersiliensträußchen

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Jeweils mit einem scharfen Messer eine längliche Tasche einschneiden.
2. Räucherlachs in 4 gleich große Stücke schneiden und in den Fleischtaschen verteilen. Die Öffnungen mit Holzstäbchen verschließen. Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 50 g der Butter in einer Pfanne zerlassen. Hähnchenbrustfilets darin etwa 15 Minuten von beiden Seiten braten, herausnehmen und Holzstäbchen entfernen. Hähnchenbrustfilets warm stellen.
4. Schalotten abziehen und klein würfeln. Restliche Butter in dem verbliebenen Bratfett zerlassen und Schalottenwürfel darin andünsten.

5. Weißwein und Hühnerbrühe hinzugeben, zum Kochen bringen. Sahne unterrühren und etwas einkochen lassen.

6. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen, in kleine Röllchen schneiden und unterrühren. Butter in Flöckchen unterschlagen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit der Schnittlauchsauce auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Mit den beiseitegelegten Schnittlauchhalmen und dem abgespülten, trocken getupften Petersiliensträußchen garnieren.

Beilage: Nudeln.



Hähnchen aus dem Wok |

Einfach – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 18 g, F: 32 g, Kh: 19 g, kJ: 1913, kcal: 457

400 g Hähnchenbrustfilet

2 Scheiben frische Ingwerwurzel

1 EL Sherry

1/4 TL Salz

1 TL Speisestärke

1/2 Eiweiß (Größe M)

10 g getrocknete Shiitake-Pilze

je 2 kleine, grüne und rote

Paprikaschoten

200 g Bambussprossen

(aus der Dose)

2 Knoblauchzehen

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Speiseöl

1 gestr. TL Salz

1 TL Zucker

75 g Cashewkerne

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Durchziehzeit

1. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Ingwerscheiben schälen und sehr klein hacken. Sherry, Ingwer und Salz zu den Fleischwürfeln geben, gut untermischen. 1 Teelöffel Speisestärke auf die Fleischwürfel streuen und einmassieren. Eiweiß ver schlagen und unterrühren, etwa 20 Minuten durchziehen lassen.
2. Pilze in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in größere Würfel schneiden.
3. Bambussprossen in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

4. Drei Esslöffel des Speiseöls in einem Wok erhitzen. Fleischwürfel hinzugeben und etwa 2 Minuten von allen Seiten anbraten. Sie sollen nicht bräunen und noch nicht gar werden. Fleischwürfel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitelegen.

5. Den Wok säubern und wieder erhitzen. Restliches Speiseöl hinzugeben und erhitzen. Knoblauch und Frühlingszwiebelscheiben darin kurz andünsten. Paprikawürfel, Pilzstücke und Bambussprossen hinzugeben und etwa 1 Minute ständig umrühren (pfannenrühren). Mit Salz und Zucker würzen. Beiseitegelegte Fleischwürfel und Cashewkerne hinzugeben, nochmals etwa 1 Minute pfannenrühren, bis die Fleischwürfel gar sind.

Tipp: Schmeckt auch sehr gut mit einer Sauce. Nachdem das Fleisch am Schluss zugegeben wurde, mit ein wenig Brühe und je 1 Esslöffel Sherry und Sojasauce ablöschen und mit angerührter Speisestärke (1 Esslöffel Speisestärke auf 2 Esslöffel Wasser) leicht andicken.



Hähnchen, baskisch | Für Gäste
6 Portionen

Pro Portion:
E: 73 g, F: 36 g, Kh: 31 g, kJ: 3222, kcal: 796

- 2 **Kalbsknochen**
- 1 **Kalbshaxe (etwa 1,2 kg), in Scheiben**
- Salz**
- 1 **küchenfertiges Hähnchen (mit Innereien, etwa 1,2 kg)**
- 1 **Bund geputztes Suppengrün (Möhren, Sellerie, Porree [Lauch])**
- 1 **Bund gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Majoran, Thymian**
- 1 **abgezogene Zwiebel, gespickt**
- mit 2 **Gewürznelken**
- Pfefferkörner**

- Für die Füllung:**
- 100 g **Weißbrot vom Vortag**
 - 200 ml **heiße Milch**
 - 1 **abgezogene Knoblauchzehe**
 - 1 **Bund klein gehackte Petersilie**
 - 25 g **gewürfelter, roher Schinken**
 - 100 g **gewürfeltes Kalbfleisch**
 - 100 g **Bratwurstbrät (Kalbsbrät)**
 - 30 g **Leberpastete**
 - 1 **Ei (Größe M)**
 - geriebener Thymian**
 - frisch geriebene Muskatnuss**
 - frisch gemahlener Pfeffer**
 - Zitronensaft**
 - 4 **Bundmöhren**
 - 4 **weiße Rüben**
 - 6 **Stangen Porree (Lauch)**
 - 6 **Scheiben Toastbrot**

Zubereitungszeit: 70 Minuten
Garzeit: etwa 2 Stunden

1. Kalbsknochen und Haxenscheiben unter fließendem kalten Wasser abspülen, in kochendes Wasser geben, wieder zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen. Kalbsknochen und Haxenscheiben wieder in den

gesäuberten Topf geben, so viel Wasser hinzugießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Mit Salz würzen.

2. Aus dem Hähnchen die Innereien herausnehmen. Hähnchen innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Innereien ebenfalls abspülen. Kräuter mit Küchengarn zusammenbinden, abspülen und trocken tupfen.
3. Innereien (ohne Leber), Suppengrün, gespickte Zwiebel, Kräuterstrauß und Pfefferkörner zu den Kalbsknochen und Haxenscheiben in den Topf geben und zum Kochen bringen, dabei ab und zu abschäumen. Etwa 30 Minuten kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit für die Füllung Brot zerbröseln und mit Milch übergießen. Knoblauch klein schneiden. Hühnerleber in kleine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Bratwurstbrät, Leberpastete, leicht ausgedrückte Brotbrösel und Ei gut unterarbeiten. Mit Thymian, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zubinden. Schenkel und Flügel gegen den Brustkorb drücken und zusammenbinden. Das Hähnchen mit Zitronensaft bestreichen (damit es weiß bleibt), in die kochende Brühe geben, wieder zum Kochen bringen und etwa 90 Minuten bei schwacher Hitze garen.

5. Möhren (etwas Grün stehen lassen) und weiße Rüben putzen, schälen, abspülen. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Nach Belieben Möhren, Rüben und Porree etwas kleiner schneiden. Nach etwa 2 Stunden Garzeit in die Brühe geben und mitgaren lassen.
6. Hähnchen, die großen Gemüsestücke, Haxenscheiben und Knochen aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein Sieb gießen. Von dem Hähnchen das Küchengarn entfernen. Hähnchen tranchieren und die Füllung herausnehmen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden.

7. Kurz vor dem Servieren Brotscheiben tosten und in eine Suppenterrine legen. Die Brühe daraufgießen. Gemüse, Hähnchenteile und Haxenscheiben auf einer großen, tiefen Platte anrichten, mit Brühe servieren.

Hähnchen, gefüllt | Für Gäste
4 Portionen

Pro Portion:
E: 49 g, F: 33 g, Kh: 12 g, kJ: 2255, kcal: 538

- 1 **küchenfertiges Hähnchen (etwa 1,2 kg)**
- Salz**
- frisch gemahlener Pfeffer**
- Paprikapulver edelsüß**

- Für die Füllung:**
- 100 g **Champignons**
 - 100 g **gekochter Schinken**
 - 150 g **gekochter Reis**
 - 125 g **feines Bratwurstbrät**
 - 2 EL **gehackte Petersilie**
 - 2 EL **Speiseöl**
 - 400 g **Tomaten**
 - 1–2 EL **Schlagsahne**

- Außerdem:**
- Holzstäbchen**
 - 1 **Stück Bratfolie oder Bratschlauch**

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.
- Ober-/Unterhitze:** 180–200 °C
Heißluft: 160–180 °C
2. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchen innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Für die Füllung Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Schinken in Würfel schneiden.
4. Reis in eine Schüssel geben, mit Bratwurstbrät, Champignonscheiben, Schinkenwürfeln und Petersilie gut vermischen, mit Salz würzen.

5. Das Hähnchen mit der Masse füllen. Die Öffnung mit Holzstäbchen verschließen. Speiseöl mit Salz und Paprika verrühren. Das gefüllte Hähnchen damit bestreichen und auf ein großes Stück Bratfolie oder in den Bratschlauch geben.
6. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und die Stängelsätze heraus schneiden. Tomatenviertel nochmals durchschneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und zum Hähnchen geben.
7. Die Bratfolie oder den Bratschlauch nach Packungsanleitung verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Hähnchen etwa 60 Minuten garen.
8. Die Folie aufschneiden. Das Hähnchen herausnehmen, Holzstäbchen entfernen. Hähnchen in Portionen teilen. Hähnchenteile mit der Füllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
9. Den Bratensud mit den Tomaten durch ein Sieb passieren. Sahne unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Hähnchen reichen.



Hähnchen im Gemüsebett |

Für Kinder

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 23 g, F: 6 g, Kh: 2 g, kJ: 675, kcal: 161

200 g *Brokkoli*

200 g *Blumenkohl*

200 g *Kohlrabi*

200 g *Möhren*

500 ml (½ l) *Gemüsebrühe*

8–10 *kleine Hähnchenbrustfilets*

(je 80–100 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL *Speiseöl*

etwas Petersilie

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit Gemüse: etwa 8 Minuten

Garzeit Hähnchenbrustfilets: 8–10 Minuten

1. Von dem Brokkoli und Blumenkohl die Blätter und schlechte Stellen entfernen. Brokkoli und Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Kohlrabi schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls stifteln.

2. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Zunächst Kohlrabi- und Möhrenstifte darin etwa 3 Minuten garen, dann Blumenkohlröschen hinzugeben und etwa 2 Minuten mitgaren lassen. Zuletzt Brokkoliröschen hinzufügen. Alles weitere etwa 3 Minuten garen.

3. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten von beiden Seiten braten und herausnehmen.

4. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Hähnchenbrustfilets auf dem Gemüse anrichten. Das Gemüse mit den Petersilienblättchen bestreut servieren.



Hähnchen, in Käsesauce gebacken | Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 49 g, F: 65 g, Kh: 8 g, kJ: 3636, kcal: 869

1 *küchenfertiges Hähnchen*
(etwa 1,2 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

25 g *Weizenmehl*

2 EL *Speiseöl*

60 g *Butter*

250 ml (¼ l) *trockener Weißwein*

250 g *Schlagsahne*

2 EL *Dijon-Senf*

100 g *frisch geriebener Emmentaler-Käse*

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Das Hähnchen innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und dann in 4 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben.

2. Speiseöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenteile hinzugeben und von allen Seiten anbraten. Mit Weißwein und Sahne ablöschen, Senf unterrühren. Die Hähnchenteile etwa 25 Minuten garen. Nach etwa 15 Minuten Garzeit den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Die Hähnchenteile aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen. Die Sauce etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse hinzugeben und unter Rühren schmelzen.

4. Die Käsesauce auf den Hähnchenteilen verteilen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenteile etwa 10 Minuten garen.



Hähnchen in Rauchbier I

Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 68 g, F: 44 g, Kh: 9 g, kJ: 3093, kcal: 739

2 küchenfertige Hähnchen (je etwa 750 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

3 Zwiebeln

2 Möhren

4 Tomaten

40 g Butterschmalz

1 Stängel Thymian

1 Lorbeerblatt

125 ml (1/8 l) Geflügelfond

125 ml (1/8 l) Rauchbier

125 g Geflügelleber

2 EL Crème fraîche

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in jeweils 4 Stücke teilen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und grob raspeln. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in Würfel schneiden.

3. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Hähnchenteile darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel, Möhrenraspel und Tomatenwürfel hinzufügen, kurz mit andünsten.

4. Thymian abspülen und trocken tupfen. Lorbeerblatt und Thymian ebenfalls zu den Hähnchenteilen in den Bräter geben. Fond und Rauchbier nach und nach hinzugeben und die Hähnchenteile zugedeckt etwa 25 Minuten garen.

5. Geflügelleber kurz unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit einer Gabel zerdrücken und nach etwa 15 Minuten Garzeit zu den Hähnchenteilen geben, Crème fraîche unterrühren. Die Hähnchenteile fertig garen.

Tipp: Wenn Sie kein Rauchbier bekommen, können Sie auch anderes dunkles Bier verwenden.

Hähnchen in Rotwein I

Preiswert – raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 68 g, F: 47 g, Kh: 19 g, kJ: 3419, kcal: 817

1 küchenfertiges Hähnchen (etwa 1 1/4 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

3 EL Weizenmehl

20 g Butter

3 EL Speiseöl

200 g Schalotten

300 g kleine Champignons

2 Stangen Staudensellerie

250 ml (1/4 l) Rotwein

1/2 TL gerebelter Thymian

1 Lorbeerblatt

1 Hühnerleber

etwas Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in 4 Teile zerlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dünn mit Mehl bestäuben.

2. Butter und Speiseöl in einem großen Bräter erhitzen. Die Hähnchenteile darin von allen Seiten braun anbraten und herausnehmen.

3. Schalotten abziehen, zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Champignons putzen mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen und trocken tupfen.

4. Schalottenringe in dem verbliebenen Bratfett andünsten. Champignons hinzugeben und mitdünsten lassen. Selleriestangen putzen und die harten Außenfäden abziehen. Stangen waschen, abtropfen lassen, grob würfeln und hinzugeben. Hähnchenteile wieder in den Bräter legen. Rotwein hinzugeben. Mit Thymian und Lorbeerblatt würzen. Das Hähnchen zugedeckt etwa 25 Minuten garen.

5. Hühnerleber unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Hühnerleber darin von beiden Seiten etwa 1 Minute braten, herausnehmen, etwas abkühlen lassen und durch ein Sieb streichen.

6. Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen und auf einer tiefen Platte anrichten, Lorbeerblatt entfernen.

7. Die Sauce mit der passierten Leber verrühren und um die Hähnchenteile gießen.



Hähnchen in Sesam, paniert I

Einfach
4 Portionen

Pro Portion:
E: 40 g, F: 18 g, Kh: 3 g, kJ: 1391, kcal: 333

- 4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 150 g)
- Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
- 1 Ei (Größe M)
- etwa 75 g Sesamsamen
- 2 EL Butterschmalz oder Speiseöl
- 2 Limetten
einige Eisbergsalatblätter

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 10–15 Minuten



1. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Ei in einem flachen Teller verschlagen. Die Hähnchenbrustfilets zuerst durch das verschlagene Ei ziehen, am Tellerrand abstreifen und dann in Sesam wenden. Panade gut andrücken.
3. Butterschmalz oder Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin von beiden Seiten 10–15 Minuten (je nach Dicke der Filets) braten.
4. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer von einer Limettenhälfte abziehen. Restliche Limetten in Spalten schneiden. Salatblätter abspülen und trocken tupfen.

5. Die Hähnchenbrustfilets mit Limettenschalen, -spalten und Salatblättern auf einem Teller anrichten.



Hähnchen „Jambalaja“ (Reistopf mit Hähnchen) I Raffiniert 4 Portionen

Pro Portion:
E: 70 g, F: 47 g, Kh: 57 g, kJ: 3933, kcal: 940

- 2 kleine, küchenfertige Hähnchen
(je etwa 700 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
- 4 EL Speiseöl
- 250 g Langkornreis
- 500 ml (1/2 l) Salzwasser
- je 2 rote und grüne
Paprikaschoten
- 2 Schalotten
- 100 g roher Schinken
- 80 g Butter
- einige vorbereitete Radicchio-
und Basilikumblättchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: 30–40 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Hähnchen halbieren. Hähnchenhälften unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit etwas Speiseöl bestreichen. Hähnchenhälften auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchenhälften 30–40 Minuten garen. Hähnchenhälften während der Garzeit ab und zu mit dem restlichem Speiseöl bestreichen.
3. In der Zwischenzeit Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Reis in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Schalotten abziehen, mit dem Schinken in kleine Würfel schneiden.
5. Die Hähnchenhälften vom Backblech nehmen. Das Fleisch von den Knochen lösen, in Portionsstücke schneiden und warm stellen.
6. Butter in einer Pfanne zerlassen. Paprika-, Schalotten- und Schinkenwürfel darin etwa 5 Minuten dünsten. Reis unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 2 Minuten mitdünsten lassen. Mit den Fleischstücken in einer flachen Schale anrichten. Nach Belieben mit Radicchio- und Basilikumblättchen garnieren.



Hähnchen mit grünem Spargel I

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 34 g, F: 22 g, Kh: 8 g, kJ: 1545, kcal: 369

700 g grüner Spargel
400 g Hähnchenbrustfilet
40 g frische Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe
1 TL Speisestärke
1 TL Currypulver
2 EL Sojasauce
6 EL Olivenöl
40 g Pinienkerne
80 g Katenschinkenwürfel
250 g Cocktail- oder Cherrytomaten
1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Vom Spargel das untere Drittel schälen und die unteren Enden abschneiden. Den Spargel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Spargelstücke abspülen und abtropfen lassen.

2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Danach Ingwer und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

3. Die Fleischwürfel mit Ingwer-, Knoblauchwürfeln, Speisestärke, Curry und Sojasauce mischen.

4. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischwürfelmasse darin von allen Seiten anbraten. Spargelstücke hinzugeben und weitere etwa 2 Minuten braten.

5. Pinienkerne und Schinkenwürfel hinzugeben und kurz durchschwenken. Tomaten waschen, trocken tupfen und eventuell die Stängelansätze entfernen. Anschließend Tomaten zu der Fleischmasse geben und miterhitzen.

6. Die Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Die Petersilie unter die Hähnchenpfanne heben und sofort servieren.

Beilage: Basmatireis oder Eiernudeln.

Hähnchen mit Honig gebraten I

Schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 59 g, F: 38 g, Kh: 11 g, kJ: 2635, kcal: 629

1 küchenfertiges Hähnchen
(etwa 1,2 kg)

Für die Marinade:

3 EL flüssiger Honig
5 EL Orangensaft
1 EL scharfer Senf
1 TL Sojasauce
1/2 TL frisch gemahlener, weißer Pfeffer

3 EL Speiseöl
einige
Stängel Thymian

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: 30–45 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Das Hähnchen in 8 Portionsstücke teilen und in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Honig mit Orangensaft, Senf und Sojasauce gut verrühren und dann mit weißem Pfeffer würzen.

3. Die Hähnchenteile mit der Marinade bestreichen. Zudeckt und kalt gestellt etwa 2 Stunden durchziehen lassen.

4. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile darin von allen Seiten gut anbraten und eventuell etwas Marinade hinzugießen. Hähnchenteile 30–45 Minuten (je nach Dicke der Hähnchenteile) bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Wenden garen, eventuell etwas Wasser hinzufügen.

5. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Hähnchenteile auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Thymian garniert servieren.





Hähnchen mit Jolloffreis I

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 80 g, F: 49 g, Kh: 85 g, kJ: 4757, kcal: 1136

- 150 g schwarze Bohnen
- 500 ml (1/2 l) Wasser
- 1–2 gehackte, getrocknete Chilischoten
- Salz
- 1 küchenfertiges Hähnchen (etwa 1 1/2 kg)
- 500 ml (1/2 l) kochendes Salzwasser
- 250 g Langkornreis
- 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Speiseöl
- 800 g reife Tomaten
- 70 g Tomatenmark
- Cayennepfeffer
- 1 Ei (Größe M)
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 geh. EL Weizenmehl
- 1 EL Speiseöl
- 1 EL gehackte, glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit Bohnen: etwa 60 Minuten

Garzeit Hähnchenteile: etwa 30 Minuten

Garzeit Reis: 20–25 Minuten

1. Bohnen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Bohnen mit dem Einweichwasser in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 60 Minuten garen. Nach etwa 50 Minuten Garzeit Chilischoten und Salz hinzugeben. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und warm stellen.

2. In der Zwischenzeit Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 6–8 Stücke teilen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Hähnchenteile darin etwa 15 Minuten garen.

3. Hähnchenteile mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Von der Brühe 500 ml (1/2 l) abmessen, eventuell mit Wasser ergänzen. Den Reis hinzugeben und in der Brühe 15–20 Minuten ausquellen lassen.

4. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hellbraun andünsten.

5. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und die Stängelansätze ausschneiden. Tomatenviertel pürieren, mit Tomatenmark zu den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln geben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Tomatenmasse etwa 5 Minuten unter Rühren dünsten. Reis unterrühren.

6. Den Tomatenreis mit den abgetropften Bohnen lagenweise in eine Schüssel schichten und zugedeckt warm stellen.

7. Ei in einem flachen Teller verschlagen. Semmelbrösel und Mehl in einem zweiten Teller mischen. Die Hähnchenteile zuerst durch das verschlagene Ei ziehen und am Tellerrand abstreifen. Dann in der Semmelbrösel-Mehl-Mischung wenden. Die Panade andrücken.

8. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenteile darin bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten von allen Seiten braun braten, herausnehmen und auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Den einschichteten Tomatenreis mit Petersilie bestreuen und dazureichen.

Hähnchen mit Kichererbsen I Deftig

4 Portionen

Pro Portion:

E: 59 g, F: 35 g, Kh: 27 g, kJ: 2881, kcal: 689

- 1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
- 1 Dose Kichererbsen (Einwaage 500 g)
- 2 Gemüsezwiebeln (etwa 500 g)
- 1 Döschen
- (0,2 g) Safran
- 2–3 Knoblauchzehen
- 3 Bund glatte Petersilie
- 1 küchenfertiges Hähnchen (etwa 1 1/4 kg)
- Salz
- frisch gemahlener, weißer Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 3–4 EL Olivenöl
- 2 TL gerebelter Thymian
- 6 EL Tomatenmark
- 500 ml (1/2 l) Hühnerbrühe

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: 60–70 Minuten

1. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Safran in 2 Esslöffeln lauwarmem Wasser einweichen.



2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C

Heißluft: etwa 200 °C

3. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Von der Hälfte der Petersilie die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

4. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Zitronensaft beträufeln. Die Beine des Hähnchens mit Küchengarn fest zusammenbinden.

5. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Das Hähnchen darin von allen Seiten kräftig anbraten und herausnehmen.

6. Knoblauch und Zwiebelscheiben in dem verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Kichererbsen, Thymian, klein geschnittene Petersilie und Safran mit der Flüssigkeit hinzugeben und gut verrühren.

7. Tomatenmark unterrühren und Brühe hinzugeießen. Das Hähnchen darauflegen und die Zitronenscheiben auf den Kichererbsen verteilen. Den Bräter zugedeckt auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Hähnchen 60–70 Minuten garen.

8. Nach etwa 45 Minuten Garzeit den Deckel abnehmen und das Hähnchen fertig garen.

9. Kurz vor Ende der Garzeit von der restlichen Petersilie die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

10. Das Hähnchen aus dem Bräter nehmen und Küchengarn entfernen. Zitronenscheiben ebenfalls herausnehmen und beiseitelegen.

11. Kichererbsen mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Das Hähnchen daraufsetzen und mit den beiseitegelegten Zitronenscheiben belegen. Kichererbsen dick mit Petersilie bestreuen.

Hähnchen mit Kräuterfüllung I

Preiswert – für Kinder

4 Portionen

Pro Portion:

E: 67 g, F: 42 g, Kh: 8 g, kJ: 2915, kcal: 696

Für die Füllung:

100 g gekochter Schinken

1 Bund glatte Petersilie

1 Kästchen Kresse

1 Bund Schnittlauch

1 Ei (Größe M)

4 EL Semmelbrösel

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 küchenfertiges Hähnchen
(etwa 1,2 kg)

1 TL Paprikapulver edelsüß

40 g zerlassene Butter

Außerdem:

Küchengarn oder Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Für die Füllung Schinken in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Kresse abspülen, trocken tupfen. Die Kresse abschneiden. Die Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

3. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Schinkenwürfel, Petersilie, Kresse und Schnittlauchröllchen in einer Schüssel mischen. Ei und Semmelbrösel untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Hähnchen innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit

der Kräuter-Schinken-Masse füllen. Die Öffnung mit Küchengarn oder Holzstäbchen verschließen.

5. Das Hähnchen mit der Brust nach unten in eine große Auflaufform oder einen Bräter legen.

6. Paprika mit Butter verrühren, das Hähnchen mit etwa der Hälfte der Paprikabutter bestreichen. Die Form oder den Bräter zugedeckt auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Hähnchen etwa 60 Minuten garen.

7. Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit das Hähnchen wenden und mit der restlichen Paprikabutter bestreichen. Hähnchen fertig garen.

8. Das Hähnchen aus der Form oder dem Bräter nehmen und etwas ruhen lassen. Küchengarn oder Holzstäbchen entfernen. Hähnchen in Portionsstücke schneiden, mit der Kräuterfüllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten.



Hähnchen mit Pastis I

Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 59 g, F: 57 g, Kh: 33 g, kJ: 3908, kcal: 933

2 küchenfertige Hähnchen
(etwa 1 ½ kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

je 2

Stängel Rosmarin und Thymian

4 Lorbeerblätter

3 EL Olivenöl

1 EL Fenchelsamen

4 EL Pastis (Spirituose aus Anis)

4 Knoblauchzehen

750 g kleine Kartoffeln

100 g kalte Butter

einige vorbereitete

Thymianstängel

Außerdem:

evtl. Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: 50–60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Rosmarin und Thymian abspülen und trocken tupfen. Lorbeerblätter und Kräuterstängel in die Bauchhöhlen geben. Die Öffnungen eventuell mit Holzstäbchen verschließen.

4. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Hähnchen darin von allen Seiten anbraten, mit Fenchel bestreuen und mit Pastis beträufeln. Knoblauch ungeschält mit in den Bräter geben.



5. Dann Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbürsten, abtropfen lassen und zu den Hähnchen in den Bräter geben.

6. Den Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchen 50–60 Minuten garen. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen. Die Hähnchen bräunen lassen und fertig garen.

7. Die Hähnchen aus dem Bräter nehmen. Den Bratenfond in einen Topf gießen und entfetten. Butter in Stückchen unter den Bratenfond schlagen, bis eine sämige Sauce entstanden ist.

8. Die Hähnchen (eventuell Holzstäbchen entfernen) mit Thymian garniert servieren und die Sauce dazu reichen.

Hähnchen nach Zigeunerart I

Gut vorzubereiten – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 74 g, F: 54 g, Kh: 3 g, kJ: 3403, kcal: 813

Für die Marinade:

- 1 EL Calvados
- 4 EL Apfelessig
- 6 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- einige Rosmarinnadeln
- 1 TL flüssiger Honig

2 küchenfertige Hähnchen
(je etwa 750 g)

2 Kästchen Kresse

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: 10–12 Minuten



1. Den Grill vorheizen. Calvados mit Essig verrühren. Olivenöl unterschlagen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren. Mit Salz, Pfefferkörnern und Rosmarinnadeln würzen. Honig unterrühren.

2. Hähnchen innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in 6 Stücke teilen. Fleischstücke in eine flache Schale legen, mit der Marinade bestreichen und zugedeckt 4–6 Stunden kalt stellen, dabei ab und zu wenden.

3. Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, auf den heißen Grillrost legen und von jeder Seite 5–6 Minuten grillen. Die Fleischstücke während des Grillens ab und zu mit der Marinade bestreichen.

4. Kresse abschneiden, abspülen und trocken tupfen. 4 flache Teller mit der Kresse auslegen. Die Hähnchenfleischstücke darauf anrichten.

Beilage: Fladenbrot, Salatplatte.

Hähnchen, pikant im Gemüsebett I

Italienisiert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 22 g, Kh: 31 g, kJ: 2277, kcal: 544

- 4 Hähnchenkeulen (je etwa 200 g)
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Sherry
- 3 EL Haselnussöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Msp. Cayennepfeffer
- etwas Zucker
- 4 große, festkochende Kartoffeln
- etwas Wasser
- etwas gemahlener Ingwer
- 2 EL Speiseöl
- 50 g Zuckerschoten
- 1 Pck. (300 g) TK-Erbsen
- Salzwasser
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitungszeit: 45 Minuten ohne Marinierzeit

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Hähnchenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine flache Schale legen. Essig mit Sojasauce und Sherry verrühren, Haselnussöl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Die Hähnchenkeulen mit der Marinade bestreichen, zugedeckt und kalt gestellt über Nacht marinieren.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Die Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen, Marinade beiseitestellen. Die Hähnchenkeulen in einem erhitzten Bräter von allen Seiten leicht anbraten. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenkeulen etwa 30 Minuten garen.



4. In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, halbieren, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden oder hobeln. Wasser mit Salz und Ingwer in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffelscheiben hinzugeben und 8–10 Minuten garen. Kartoffelscheiben abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelscheiben darin unter Wenden hellbraun braten.

5. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, eventuell abfädeln. Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Die gefrorenen Erbsen mit den Zuckerschoten in etwas kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Erbsen und Zuckerschoten in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

6. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Schelben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebelscheiben und Frühlingszwiebelstücke in etwas Salzwasser etwa 2 Minuten garen, ebenfalls in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

7. Die garen Hähnchenkeulen aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

8. Das gegarte Gemüse mit der beiseitegestellten Marinade zum verbliebenen Bratfett in den Bräter geben und durchschwenken. Gemüse mit Salz abschmecken. Die gebratenen Kartoffelscheiben unterheben. Das Gemüse mit den Kartoffelscheiben auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Hähnchenkeulen darauflegen.

Hähnchenauflauf mit Zuckerschoten | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 60 g, Kh: 10 g, kJ: 3132, kcal: 748

400 g Hähnchenfleisch
3 EL Speiseöl
200 g Zuckerschoten
1 mittelgroße Zwiebel
200 g Zucchini
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehe

Für den Guss:

125 g Doppelrahm-Frischkäse
200 g Schlagsahne
2 Eier (Größe M)
1 EL gehackter Kerbel
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen

40 g geriebener Greyerzer-Käse
30 g Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 30–40 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

2. Das Hähnchenfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischwürfel darin von allen Seiten kräftig anbraten und herausnehmen.

3. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, eventuell abfädeln. Zuckerschoten in kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



4. Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in dem verbliebenen Bratfett in der Pfanne andünsten. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in Scheiben schneiden, zu den Zwiebelwürfeln geben und mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen.

5. Für den Guss Frischkäse mit Sahne, Eiern, Kerbel, Petersilie und Schnittlauchröllchen verrühren.

6. Die Fleischwürfel, Zuckerschoten und Zwiebel-Zucchini-Masse in eine gefettete Auflaufform geben und mit dem Guss übergießen. Mit Käse bestreuen und Butter in Flöckchen daraufsetzen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Hähnchenauflauf 30–40 Minuten garen.

Hähnchen-Avocado-Salat |

Gut vorzubereiten

4 Portionen

Pro Portion:

E: 19 g, F: 57 g, Kh: 12 g, kJ: 2750, kcal: 657

300 g gebratene Hähnchenbrust
100 g durchwachsener Speck
100 g Cocktailtomaten
100 g Frühlingszwiebeln
1 Avocado
etwas Zitronensaft
150 g Staudensellerie

Für die Salatsauce:

2 EL Basilikumessig oder weißer Balsamico-Essig
2 EL Zitronensaft
5 EL Speiseöl
Salz
frisch gemahlener, weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
geriebener Estragon
1/2 Bund Schnittlauch
Zucker
flüssiger Honig
Zitronensaft

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Durchziehzeit

1. Hähnchenbrust enthäuten, das Fleisch in Scheiben schneiden. Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten.

2. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3. Avocado halbieren und den Stein herauslösen. Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

4. Staudensellerie putzen und die harten Außenlenden abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und in

Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mischen.

5. Für die Salatsauce Basilikum- oder Balsamico-Essig und Zitronensaft verrühren, Speiseöl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Estragon würzen. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauchröllchen unter die Salatsauce rühren.

6. Die Sauce mit Zucker, Honig und Zitronensaft abschmecken, unter die Salatzutaten heben. Den Salat gut durchziehen lassen.

Tipp: Wenn Balsamico-Essig verwendet wird, kann der Salat zusätzlich mit 3–4 klein geschnittenen Basilikumblättchen gewürzt werden.



Hähnchenbrust in Orangensauce |

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 31 g, F: 32 g, Kh: 11 g, kJ: 1922, kcal: 460

500 g Hähnchenbrustfilet,
ohne Haut und Knochen

2 EL Weizenmehl

4 EL Speiseöl

4 Schalotten

1 TL Currypulver

125 ml (1/8 l) frisch gepresster Orangensaft

125 ml (1/8 l) Hühnerbrühe

100 g kalte Butter

Zum Garnieren:

1 Orange

frische Minzeblättchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und dann in Würfel schnei-

den. Fleischwürfel hauchdünn mit Mehl bestäuben. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischwürfel darin von allen Seiten gut anbraten.

2. Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden, zu den Fleischwürfeln geben und glasig mitdünsten lassen. Mit Curry bestäuben.

3. Orangensaft und Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

4. Die Fleischwürfel eventuell mit einem Pfannenwender aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

5. Den Bratenfond sämig einkochen lassen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Die kalte Butter in kleinen Stückchen mit einem Schneebesen unter den Bratenfond schlagen.

6. Zum Garnieren Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Orange filetieren. Minzeblättchen abspülen und trocken tupfen.

7. Die warm gestellten Fleischwürfel auf Tellern anrichten und mit der Orangensauce überziehen. Mit Orangenfilets und Minzeblättchen garnieren.



Hähnchenbrust in Spinatsauce |

Für die Party

12 Portionen

Pro Portion:

E: 39 g, F: 14 g, Kh: 6 g, kJ: 1307, kcal: 313

1,8 kg Hähnchenbrustfilets

80 g Butter

40 g Weizenmehl

500 ml (1/2 l) Gemüsebrühe

200 g Schlagsahne

1/2 Pck.

(225 g) gehackter

TK-Blattspinat

40 g geriebener Meerrettich

(aus dem Glas)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Eier (Größe M)

40 g Semmelbrösel

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 20–25 Minuten

1 Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen.

3. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Brühe und Sahne nach und nach unter Rühren hinzugießen. Mit einem Schneebesen durchschlagen, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce aufkochen lassen.

4. Spinat unaufgetaut in die Sauce geben und erhitzen, dabei gelegentlich umrühren. Meerrettich unterrühren. Die Spinatsauce aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen. Eier unter die Spinatsauce rühren und in eine Fettfangschale geben.

5. Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in die Sauce legen und mit Semmelbröseln bestreuen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenbrustfilets in Spinatsauce 20–25 Minuten garen.



Hähnchenbrust in Weinbrandsauce | Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:
E: 54 g, F: 42 g, Kh: 20 g, kJ: 3076, kcal: 735

- 800 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g Butter
- frisch gehackte Thymianblättchen
- 125 ml (1/8 l) trockener Weißwein
- 100 g Rosinen
- 6 cl griechischer Weinbrand
- 1 1/2 Becher
- (225 g) Crème fraîche
- einige
- Stängel vorbereiteter Thymian
- einige blaue Weintrauben

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinierzeit
Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine flache Schale legen. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrustfilets damit bestreichen und anschließend zugedeckt im Kühlschrank etwa 60 Minuten marinieren.

2. Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Butter in einer Kasserolle zerlassen. Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten anbraten und mit etwas Thymian bestreuen. Mit Wein ablöschen und Rosinen hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen. Eventuell etwas Wein nachgießen.

3. Weinbrand mit Crème fraîche verrühren und in die Sauce rühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Thymian abspülen und trocken tupfen. Weintrauben waschen und trocken tupfen. Hähnchenbrustfilets mit Thymian und Weintrauben garnieren.

Beilage: Reis.

Hähnchenbrust „La Fontaine“ |

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:
E: 28 g, F: 32 g, Kh: 27 g, kJ: 2167, kcal: 518

- 3 Hähnchenbrustfilets
- (je etwa 250 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- gerebelter Thymian
- 20 g Butterschmalz
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Pck.
- (300 g) TK-Blätterteig
- 1 Glas Champignons
- (Abtropfgewicht 230 g)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 3 Scheiben gekochter Schinken
- 2 EL Milch
- 1 Eigelb (Größe M)
- 2 Cocktailtomaten
- einige frische Champignons
- einige Salatblätter
- etwas Thymian

Zubereitungszeit: 30 Minuten,
ohne Auftau- und Ruhezeit
Garzeit: 20–30 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten gut anbraten und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten unter mehrmaligem Wenden garen.

2. In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in kleine Würfel schneiden.

3. Blätterteigplatten nach Packungsanleitung auftauen lassen. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 200–220 °C
Heißluft: 180–200 °C

4. Champignons in einem Sieb abtropfen lassen und klein schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

5. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Zwiebelwürfel in dem verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Champignonstücke und Tomatenwürfel hinzugeben und mildünsten lassen. So lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Petersilie unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Champignon-Tomaten-Masse aus der Pfanne nehmen und kalt stellen.

6. Die Blätterteigplatten aufeinanderlegen (nicht durchkneten) und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 30 x 35 cm) ausrollen.

7. Schinkenscheiben darauflegen, die Champignon-Tomaten-Masse darauf verteilen, mit den Hähnchenbrustfilets belegen und fest aufrollen. Milch mit Eigelb verschlagen. Die Blätterteigrolle damit bestreichen. Die Oberfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen.

8. Blätterteigrolle auf ein Backblech (mit kaltem Wasser abgespült) legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Blätterteigrolle 20–30 Minuten garen.

9. Tomaten waschen, trocken tupfen und die Stängelansätze herausschneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, gut trocken tupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Salatblätter und Thymian abspülen und trocken tupfen.

10. Die gefüllte Blätterteigrolle vom Backblech nehmen, kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Nach Belieben mit Tomaten-, Champignonscheiben, Salatblättern und Thymian garniert servieren.

Hähnchenbrust mit Chili und Honig | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 12 g, Kh: 16 g, kJ: 1308, kcal: 313

Für die Marinade:

150 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe

4 EL flüssiger Honig

je 1 rote und grüne Chilischote

1 Schalotte

4 Hähnchenbrustfilets

(je 140–150 g)

frisch gemahlener Pfeffer, Salz

40 g Butter

1 EL Speiseöl

Außerdem:

Chilifäden oder -flocken zur
Schärfe und zum Garnieren

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Für die Marinade Brühe und Honig in einem Topf unter Rühren leicht erwärmen und in eine flache Auflaufform geben.

2. Chilischoten abspülen, trocken tupfen, längs halbieren, entstielen und entkernen. Schotenhälften in

kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen, ebenfalls klein würfeln. Chili- und Schalottenwürfel unter die Honigbrühe rühren.

3. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilets in die Marinade legen, zugedeckt und kalt gestellt etwa 60 Minuten marinieren, dabei gelegentlich wenden. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

4. Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und mit Salz würzen. Butter in einer feuerfesten Pfanne zerlassen, Speiseöl miterhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten. Die Pfanne auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchenbrustfilets etwa 15 Minuten garen.

5. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit der restlichen Marinade ablöschen, zum Kochen bringen und um die Hälfte einkochen.

6. Hähnchenbrustfilets auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit Chilifäden oder -flocken garnieren.

Beilage: In Butter geschwenkte, kleine Kartoffeln und Zuckerschoten.



Hähnchenbrust mit Mozzarella |

Schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 9 g, Kh: 1 g, kJ: 1047, kcal: 250

4 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut

(je etwa 150 g)

Salz, frisch gemahlener,

schwarzer Pfeffer

2 große Tomaten

125 g Mozzarella-Käse

3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
einige vorbereitete Basilikumblättchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Grillzeit: 5–10 Minuten

1. Den Backofengrill vorheizen. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelsätze ausschneiden. Tomaten jeweils in 4 Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in 8 Scheiben schneiden.

3. Speiseöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets darin etwa 10 Minuten von beiden Seiten braten.

4. Die Hähnchenbrustfilets zuerst mit je 2 Tomatenscheiben belegen und mit Pfeffer bestreuen, dann mit je 2 Mozzarellascheiben belegen und ebenfalls mit Pfeffer bestreuen.

5. Die Pfanne auf dem Rost unter den vorgeheizten Grill in den Backofen schieben und die Hähnchenbrustfilets 5–10 Minuten grillen, bis der Käse zerläuft (wer keine feuerfeste Pfanne hat, kann die Filets auch nach dem Anbraten in eine Auflaufform geben).

6. Die übergrillten Hähnchenbrustfilets mit Mozzarella vor dem Servieren mit den vorbereiteten Basilikumblättchen garnieren.

Beilage: Butterreis oder Knoblauchtost und Eisbergsalat oder ofenfrisches Baguette.

Tipp: Wenn Sie keinen Backofengrill haben, die Pfanne (Auflaufform) bei Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C, Heißluft: etwa 200 °C auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und 5–10 Minuten überbacken, bis der Käse zerläuft.



Hähnchenbrust mit Orangenminze und Ingwer | Preiswert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 10 g, Kh: 52 g, kJ: 1950, kcal: 463

4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 130 g)

1 kleines

Stück frische Ingwerwurzel (etwa 50 g)

3 Stängel Orangenminze

2 Limetten

320 g Couscous (Instant)

400 ml kochendes Wasser

4 EL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Bund glatte Petersilie

Zum Garnieren:

einige vorbereitete

Orangenminzeblättchen

1 EL rote Pfefferbeeren

Zubereitungszeit: 40 Minuten,

ohne Marinier- und Quellzeit

Garzeit: 8–10 Minuten

1. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und quer halbieren. Hähnchenbrustfiletstücke in eine flache Schale legen.

2. Ingwer schälen, abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden oder auf einer Haushaltsreibe raspeln.

3. Minze abspülen, trocken tupfen und grob zerkleinern. Limetten halbieren und den Saft auspressen, mit Ingwerwürfeln oder -raspeln und Orangenminze verrühren. Die Marinade auf den Hähnchenbrustfiletstücken verteilen. Zugedeckt und kalt gestellt etwa 60 Minuten marinieren.

4. Couscous in eine große Schüssel geben und mit 400 ml kochendem Wasser übergießen. Mindestens 10 Minuten quellen lassen, dabei ab und zu umrühren.

5. Zwei Esslöffel des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Marinierte Hähnchenbrustfiletstücke aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Hähnchenbrustfiletstücke in dem erhitzten Olivenöl 8–10 Minuten von beiden Seiten leicht braten.

7. Die Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen grob zerkleinern.

8. Restliches Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Den gequollenen Couscous darin unter Rühren anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie unterrühren.

9. Hähnchenbrustfiletstücke mit dem Couscous in einer Schale anrichten. Mit Orangenminze und roten Pfefferbeeren garnieren.

Tipp: Statt frischem Ingwer kann auch Ingwer in Sirup zum Marinieren verwendet werden.

Hähnchenbrust mit Salbei |

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 62 g, F: 20 g, Kh: 12 g, kJ: 1993, kcal: 476

4 Hähnchenbrustfilets

(je 180–200 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

12 große

Blätter Salbei

12 Scheiben magerer Schinkenspeck

(etwa 240 g)

2 EL Speiseöl

250 g grüne Bohnenkerne

(Flageolets)

250 g rote Cocktailltomaten

1 Zwiebel

40 g Butter

Knoblauchpulver

1 EL gehackte Petersilie

einige vorbereitete Salbeiblätter

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

2. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblätter abspülen und trocken tupfen. Die Hähnchenbrustfilets mit je 3 Salbeiblättern belegen, aufrollen und mit je 3 Speckscheiben umwickeln. Mit Holzstäbchen feststecken.

3. Das Speiseöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenrollen darin von allen Seiten anbraten. Die Pfanne auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchenrollen etwa 15 Minuten garen.

4. Den Backofen auf Ober-/Unterhitze etwa 80 °C herunterschalten.

5. Die gegarten Hähnchenrollen aus der Pfanne nehmen und auf einen vorgewärmten Teller legen. Den Teller auf dem Rost in den heißen Backofen schieben und die Hähnchenrollen warm halten. Die Pfanne mit dem Bratfett beiseitestellen.

6. Die Bohnenkerne in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelsansätze herausschneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

7. Butter in dem verbliebenen Bratfett in der beiseitegestellten Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomatenhälften hinzufügen und etwa 3 Minuten mitdünsten lassen. Bohnenkerne vorsichtig unterrühren und miterhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, mit Petersilie bestreuen.

8. Die Hähnchenrollen mit dem Bohnengemüse anrichten. Mit Salbeiblättern garnieren.

Beilage: Pennenudeln mit Salbei oder kleine gebrauchte Bio-Kartoffeln mit Schale.



Hähnchenbrust mit Senfkruste |

Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 39 g, F: 6 g, Kh: 3 g, kJ: 918, kcal: 220

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 150 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Currypulver

2 Eiweiß (Größe M)

1 EL körniger Senf

1 EL mittelscharfer Senf

1 geh. EL Semmelbrösel

20 g Butter

1 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: 20–25 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer

und Curry würzen. Hähnchenbrustfilets nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen.

3. Eiweiß sehr steifschlagen. Beide Senfsorten mit Semmelbröseln und Salz verrühren und unter den Eischnee heben. Die Eischneemasse auf den Hähnchenbrustfilets verteilen und Butter in Flöckchen daraufsetzen. Die Form auf dem Rost im unteren Drittel in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenbrustfilets 20–25 Minuten garen.

4. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen (einige Schnittlauchhalme beiseitelegen) und in Röllchen schneiden. Die Hähnchenbrustfilets kurz vor dem Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit den Schnittlauchhalmen garnieren.

Beilage: Porreegemüse und Bandnudeln oder Kartoffelpüree.

Tipp: Das Gericht für mehr als 4 Personen auf dem Backblech zubereiten. Das Fleisch schmeckt noch herzhafter, wenn die Hähnchenbrustfilets in Speiseöl angebraten werden. Nach Belieben jedes Hähnchenbrustfilet mit 1 Scheibe gekochten Schinken belegen. Die Filets schmecken auch kalt, in Scheiben geschnitten, sehr gut. Dazu passt ein gemischter Salat oder ein Kartoffelsalat.



Hähnchenbrust mit Stockschwämmchen |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 82 g, Kh: 7 g, kJ: 3958, kcal: 945

4 Hähnchenbrustfilets (etwa 600 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

20 g Weizenmehl

20 g Butterschmalz

170 g Stockschwämmchen
(aus dem Glas)

1 Zwiebel

20 g Butterschmalz

1 Bund Frühlingszwiebeln

1–2 EL Sojasauce

2 EL gehackte Petersilie

Für die Sauce hollandaise:

200 g Butter

2 Eigelb (Größe M)

2 EL Weißwein

Zitronensaft

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit Hähnchenbrustfilet: etwa 10 Minuten

Garzeit Stockschwämmchen: etwa 3 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Mehl bestäuben.

2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten etwa 10 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen.

3. Stockschwämmchen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

4. Butterschmalz in der gesäuberten Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten, Stockschwämmchen hinzufügen und mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen, in Scheiben schneiden, zu den Stockschwämmchen geben. Etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten lassen, mit Sojasauce abschmecken. Petersilie unterrühren. Den Backofengrill vorheizen.

6. Für die Sauce hollandaise Butter zerlassen, etwa abkühlen lassen und den Schaum abschöpfen. Eigelb mit Wein in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen verschlagen. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad (Wasser darf nicht kochen) setzen. Die Eigelbmasse mit dem Schneebesen so lange schlagen, bis die Masse dicklich ist. Die Butter langsam unter die Eigelbmasse schlagen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

7. Hähnchenbrustfilets auf 4 feuerfeste Teller verteilen, Stockschwämmchenmasse daraufgeben. Die Sauce hollandaise darauf verteilen. Die Teller kurz unter den vorgeheizten Grill schieben und die Hähnchenbrustfilets goldgelb überbacken.

Tipp: Dazu frisches, knuspriges Weißbrot reichen.



Hähnchenbrust mit Wirsinggemüse | Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 34 g, F: 9 g, Kh: 6 g, kJ: 984, kcal: 235

1/2 Kopf Wirsing (etwa 500 g)

1 Zwiebel

1 gelbe Zucchini

4 Tomaten

2 EL Olivenöl

500 g Hähnchenbrustfilets

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 TL Instant-Gemüsebrühe

1 EL gemischte, gehackte Kräuter

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit Hähnchenbrustfilet: 8–10 Minuten

Garzeit Wirsinggemüse: 10–12 Minuten

1. Die Wirsinghälfte vom Strunk befreien und welke Blätter entfernen. Wirsinghälfte waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini

waschen, abtropfen und die Enden abschneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

2. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze heraus schneiden. Tomatenhälften in Streifen schneiden.

3. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Wirsingstreifen hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 10–12 Minuten dünsten.

4. In der Zwischenzeit Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin 8–10 Minuten von allen Seiten braten, herausnehmen und etwas ruhen lassen.

5. Wirsing mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen, Kräuter unterrühren. Zuccinischeiben und Tomatenstreifen hinzufügen und kurz mitdünsten lassen.

6. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Hähnchenbrust mit Zwiebeln, Pinienkernen und Basilikum gefüllt | Raffiniert

(Topf mit Dämpfeinsatz Ø etwa 24 cm)

2 Portionen

Pro Portion:

E: 53 g, F: 17 g, Kh: 18 g, kJ: 1852, kcal: 442

1 kleine, rote Zwiebel

1/2 Topf Basilikum

einige

Stängel Thymian

1 EL Pinienkerne

1 EL flüssiger Honig

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 180 g)

4 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)

Für den Salat:

1 kleiner Römersalat

250 g Cocktailtomaten

3 EL Weißweinessig

1 TL flüssiger Honig

1 EL Olivenöl

1 EL Pinienkerne

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Dampfzeit: etwa 15 Minuten

1. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Basilikum und Thymian abspülen, trocken tupfen. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und 8 Blättchen beiseitelegen. Restliche Basilikumblättchen klein schneiden.

2. Pinienkerne mit der Hälfte der klein geschnittenen Basilikumblättchen, den Zwiebelstreifen und dem Honig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Filets längs bis etwa zur Mitte einschneiden und aufklappen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen, mit je 4 Basilikumblättchen und der Pinienkern-Zwiebel-Masse belegen.

Hähnchenbrustfilets zusammenklappen. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets jeweils mit 2 Speckscheiben umwickeln.

4. Dann einen Topf etwa 2 cm hoch mit Wasser füllen, Thymianstängel hinzufügen. Wasser zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrustfilets in einen Dämpfeinsatz legen. Den Dämpfeinsatz in den Topf hängen und mit einem Deckel verschließen. Hähnchenbrustfilets etwa 15 Minuten dämpfen.

5. Für den Salat Römersalat putzen, waschen und trocken schleudern. Salat nach Belieben in kleinere Stücke zupfen. Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze heraus schneiden. Essig mit Honig verrühren, Olivenöl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche klein geschnittene Basilikumblättchen unterrühren.

6. Den Salat mit den Tomatenhälften auf 2 Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen. Hähnchenbrustfilets halbieren und zum Salat servieren.

Beilage: Vollkornbaguette.



Hähnchenbrust, süß-scharf I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 15 g, Kh: 26 g, kJ: 1818, kcal: 435

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 150 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

etwas Currypulver

1 EL Weizenmehl

4 EL Speiseöl

1 Dose Ananasscheiben

(Abtropfgewicht 250 g)

Ananassaft aus der Dose

1 Flasche

(250 ml) Currysauce

1 Flasche

(250 ml) Chilisauce

200 g Schlagsahne

80 g frisch geriebener Gouda-Käse

evtl. etwas Schnittlauch

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 200–220 °C

Heißluft: 180–200 °C

2. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, leicht mit Mehl bestäuben.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und nebeneinander in eine flache, gefettete Auflaufform legen.

4. Ananasscheiben in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Ananasscheiben in Stücke schneiden und dann zum verbliebenen Bratfett in die Pfanne geben. Den aufgefangenen Ananassaft, Currysauce, Chilisauce und Sahne hinzufügen, unter Rüh-

ren zum Kochen bringen. Die Sauce eventuell mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und auf den Hähnchenbrustfilets verteilen. Mit Käse bestreuen.

5. Die Auflaufform auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und die Hähnchenbrustfilets etwa 30 Minuten garen.

6. Nach Belieben Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Die Hähnchenbrust mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Tipp: Anstelle von Ananasscheiben können Sie auch in Spalten oder Würfel geschnittene Pfirsiche (aus der Dose) verwenden.



Hähnchenbrustfilet in Safrangemüse I Gut vorzubereiten

4 Portionen

Pro Portion:

E: 37 g, F: 11 g, Kh: 6 g, kJ: 1160, kcal: 278

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 150 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Weizenmehl

1 Bund Suppengrün (etwa 250 g, Sellerie, Möhren, Porree [Lauch])

1 kleine Fenchelknolle

1 kleiner

Topf Zitronenthymian

4 EL Olivenöl

300 ml Hühnerbrühe

1 Döschen

(0,2 g) Safran

2 Tomaten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben.

2. Suppengrün putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

4. Von der Fenchelknolle die Stiele dicht oberhalb der Knolle abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen, die Wurzeln gerade schneiden. Die Knolle waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

5. Zitronenthymian abspülen und trocken tupfen. Einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen.

6. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten anbraten, herausnehmen und in eine flache Auflaufform legen.

7. Vorbereitete Gemüswürfel, Porreestücke und Zitronenthymian in dem verbliebenen Bratfett in der Pfanne unter Rühren andünsten. Hühnerbrühe hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen.

8. Die Gemüsemasse zu den Hähnchenbrustfilets in die Auflaufform geben. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchenbrustfilets mit dem Gemüse etwa 25 Minuten garen.

9. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und die Stängelansätze ausschneiden. Tomaten in Würfel schneiden.

10. Die Hähnchenbrustfilets mit dem Gemüse auf 4 Tellern anrichten. Tomatenwürfel darauf verteilen. Mit den beiseitegelegten Zitronenthymianstängeln garnieren.

Beilage: Reis oder Bandnudeln.

Hähnchenbrustfilet in Tomatensauce I

Für Kinder – einfach
12 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 22 g, Kh: 8 g, kJ: 1576, kcal: 377

12 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 120 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
6 EL Speiseöl

Für die Tomatensauce:

10 Tomaten (je etwa 70 g)
1 Gemüsezwiebel (etwa 400 g)
2 Pck. TK-Kräuter der Provence
400 ml Gemüsebrühe oder -fond
60 g Saucenbinder
600 g Schlagsahne

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets darin portionsweise von beiden Seiten anbraten und herausnehmen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Hähnchenbrustfilets nebeneinander in eine große Auflaufform oder Fettfangschale legen.

4. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelsätze heraus-schneiden. Die Tomatenhälften in Würfel schneiden. Gemüsezwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden.

5. Zwiebel- und Tomatenwürfel in dem verbliebenen Bratenfett (von den Hähnchenbrustfilets) andünsten. Kräuter und Gemüsebrühe oder -fond hinzugeben, zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Mit Saucenbinder nach Packungsanleitung leicht bin-den. Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensauce unter gelegentlichem Rühren noch etwa 10 Minuten kochen lassen.

6. Die Hähnchenbrustfilets mit der Tomatensauce übergießen. Die Form auf dem Rost oder die Fettfang-schale in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenbrustfilets etwa 45 Minuten garen.



Hähnchen-Gemüse-Eintopf I

Klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 44 g, F: 12 g, Kh: 31 g, kJ: 1710, kcal: 409

2 Hähnchenbrüste, mit Knochen
(etwa 800 g)
1 1/2 l Wasser
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner (Nelkenpfeffer)
2 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün (etwa 400 g)
750 g mehligkochende Kartoffeln
3 Möhren
1 Stange Porree (Lauch)
etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 37 Minuten

1. Hähnchenbrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Wasser mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Pimentkörnern in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Hähnchenbrüste und Zwiebelspalten hinzugeben, wieder zum Kochen

bringen und das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.

2. In der Zwischenzeit Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Suppengrün in die Brühe geben, zum Kochen bringen und zugedeckt noch etwa 15 Minuten garen.

3. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Kartoffelwürfel und Möhrenstifte in die Brühe geben und noch etwa 7 Minuten mitgaren lassen.

4. Hähnchenbrüste aus der Brühe nehmen und et-was abkühlen lassen. Das Fleisch von den Knochen lösen und die Haut entfernen. Fleisch in kleine Stücke schneiden.

5. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründ-lich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schnel-len. Fleischstücke und Porreestreifen in den Eintopf geben und zugedeckt weitere etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze garen.

6. Den Eintopf vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen und trocken tup-fen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Den Eintopf mit Petersilie bestreut servieren.





Hähnchengeschnetzeltes I

Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 30 g, F: 10 g, Kh: 12 g, kJ: 1063, kcal: 254

3 Hähnchenbrustfilets
(etwa 400 g)

300 g Champignons

400 g Möhren

1 Stange Porree (Lauch)

1 leicht

geh. EL Butterschmalz

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

250 ml (1/4 l) Gemüsebrühe

1 EL Zitronensaft

2 EL heller Saucenbinder

150 g saure Sahne (10 % Fett)

1/2 Bund Kerbel

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit Gemüse: etwa 5 Minuten

1. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in schmale Streifen oder kleine Würfel schneiden. Champignons

putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, abtropfen lassen und vierteln.

2. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

3. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Fleischstreifen oder -würfel darin unter Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Geschnetzelte herausnehmen und warm stellen.

4. Die Porreestreifen und Champignonviertel in dem verbliebenen Bratfett unter Rühren andünsten. Möhrenwürfel hinzugeben und mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, Gemüsebrühe und Zitronensaft hinzugeießen und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen.

5. Saucenbinder auf die Gemüsemischung streuen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Das Geschnetzelte hinzugeben und nochmals bei schwacher Hitze erhitzen. Saure Sahne unterrühren. Hähnchengeschnetzeltes mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

6. Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Hähnchengeschnetzeltes mit Kerbelblättchen bestreut servieren.

Hähnchen-Gurken-Ragout

mit Dill I Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 36 g, F: 6 g, Kh: 2 g, kJ: 890, kcal: 213

4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 150 g)

1 Salat- oder Schmorgruke
(etwa 600 g)

1 Bund frischer Dill

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Olivenöl

einige vorbereitete Dillspitzen

Außerdem:

1 Stück Bratfolie oder
Bratschlauch

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

3. Salat- oder Schmorgruke waschen, abtrocknen, längs halbieren und entkernen. Gurkenhälften in Stücke schneiden. Dill abspülen und trocken tupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen grob zerkleinern.

4. Fleischwürfel, Gurkenstücke und Dill in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln.

5. Fleisch-Gurken-Mischung auf ein großes Stück Bratfolie oder in den Bratschlauch geben, nach Packungsanleitung verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Hähnchen-Gurken-Ragout etwa 30 Minuten garen.

6. Die Folie aufschneiden. Hähnchen-Gurken-Ragout herausnehmen und in einer Schale anrichten. Mit Dillspitzen garniert servieren.

Tipp: Die Fleisch-Gurken-Mischung zusätzlich in einer beschichteten Pfanne unter Wenden anbraten, so entsteht ein besonderes Aroma.





Hähnchenkeulen | Beliebt

4 Portionen (Foto links unten)

Pro Portion:

E: 34 g, F: 21 g, Kh: 0 g, kJ: 1369, kcal: 327

4 Hähnchenkeulen (je etwa 250 g)

1/2 gestr. TL Salz

1 Msp. frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Paprikapulver edelsüß

2–3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Bratzeit: etwa 45 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Hähnchenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, eventuell Rückenstück, Fett und Hautreste abschneiden.

3. Salz, Pfeffer und Paprika mit Speiseöl verrühren. Die Hähnchenkeulen damit bestreichen und in eine Fettfangschale legen. Die Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenkeulen etwa 45 Minuten braten.

Beilage: Pommes frites, Kartoffelsalat.

Abwandlung 1: Für Tandoori-Hähnchenkeulen

(Foto rechts unten) 125 g Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett) glattrühren. 1 Knoblauchzehe abziehen und durch die Knoblauchpresse zu dem Joghurt drücken. 1/2 Teelöffel Salz, 1–1 1/2 Teelöffel Paprikapulver edelsüß, 1/2–1 Teelöffel Madrascurry, knapp 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt, 1 kleine Messerspitze Cayennepfeffer und 1 Prise gemahlene Gewürznelken unterrühren. Die wie oben in Punkt 1 vorbereiteten Hähnchenkeulen mit der Marinade bestreichen, in eine flache Schale legen und zugedeckt mindestens 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen. Die Keulen wie oben angegeben in eine Fettfangschale geben, nochmals mit der Marinade bestreichen und wie oben angegeben braten. Die Keulen nach Belieben nach der Hälfte der Bratzeit nochmals mit der Marinade bestreichen und anschließend mit Sesamsamen bestreuen.

Abwandlung 2: Für pikante Chili-Hähnchenkeulen

(Foto links oben) 4 gehäufte Esslöffel scharfe Chilisauce mit 1 durchgepressten Knoblauchzehe, 1 Teelöffel Balsamico-Essig, 1 Teelöffel flüssigem Honig und 1 Esslöffel Speiseöl unterrühren. Die wie oben in Punkt 1 vorbereiteten Hähnchenkeulen mit der Marinade bestreichen, in eine flache Schale legen und zugedeckt mindestens 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen. Die Keulen wie oben angegeben in eine Fettfangschale geben, nochmals mit der Marinade bestreichen und wie oben angegeben braten. Die Keulen während der Bratzeit ab und zu mit der Marinade bestreichen.

Abwandlung 3: Für Hähnchenkeulen mit Kräuterpanade

(Foto rechts oben) die Hähnchenkeulen wie in Punkt 1 angegeben vorbereiten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver edelsüß einreiben. 4–5 Esslöffel gemischte, gehackte Kräuter (frisch oder TK, z. B. Petersilie, Estragon, Schnittlauch) mit 6 Esslöffeln Semmelbröseln mischen. Die Hähnchenkeulen zunächst in Weizenmehl, dann in 1 verschlagenem Ei und zuletzt in der Semmelbrösel-Kräuter-Mischung wenden und die Panade gut andrücken. Die Keulen wie oben angegeben in eine Fettfangschale geben, mit 3–4 Esslöffeln Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl, beträufeln und anschließend wie oben angegeben braten.

Hähnchenpaella |

Raffiniert – klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 60 g, F: 23 g, Kh: 29 g, kJ: 2508, kcal: 600

4 Hähnchenkeulen (je etwa 250 g)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 enthäutete Tomaten

2 rote Paprikaschoten

4 EL Speiseöl

200 g italienischer Rundkornreis

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 Döschen

(je 0,2 g) Safran

etwa 500 ml

(1/2 l) Hühnerbrühe

300 g TK-Erbsen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Hähnchenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchenkeulen in

Ober- und Unterkeule teilen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden.

2. Von den Tomaten die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und dann die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

3. Speiseöl in einer großen Pfanne (Paellapfanne) erhitzen. Hähnchenkeulen darin von allen Seiten braun anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und kurz mit andünsten. Paprikawürfel unterrühren.

4. Rundkornreis einstreuen und unter Rühren andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Safran unterrühren. Hühnerbrühe hinzugeießen und zum Kochen bringen. Die Zutaten ohne Deckel bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten garen.

5. Tomatenstücke und Erbsen etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit unter die Paella rühren und fertig garen.

Tipp: Nach Belieben noch Muscheln, Scampi oder Tintenfischringe hinzugeben.



Hähnchenschenkel mit Parmaschinken-Pesto | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 37 g, F: 56 g, Kh: 3 g, kJ: 2771, kcal: 662

4 Hähnchenschenkel
(je etwa 200 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
etwa 1 EL Olivenöl

Für das Pesto:

1 dicke
Scheibe Parmaschinken (etwa 120 g)
1 kleiner
Topf Petersilie
1 kleiner
Topf Basilikum
1 Knoblauchzehe
40 g gehackte Mandeln
4 EL Olivenöl

Für den Salat:

250 g Cocktailtomaten
1 kleiner
Kopf Lollo Bionda (etwa 250 g)
1 Kästchen Kresse
3 EL Weißweinessig
Zucker
8 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 35–40 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

2. Hähnchenschenkel unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl bestreichen.

3. Hähnchenschenkel auf ein gefettetes Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchenschenkel 35–45 Minuten garen.

4. Während der Garzeit die Hähnchenschenkel wenden und gelegentlich mit dem Bratensaft bestreichen.

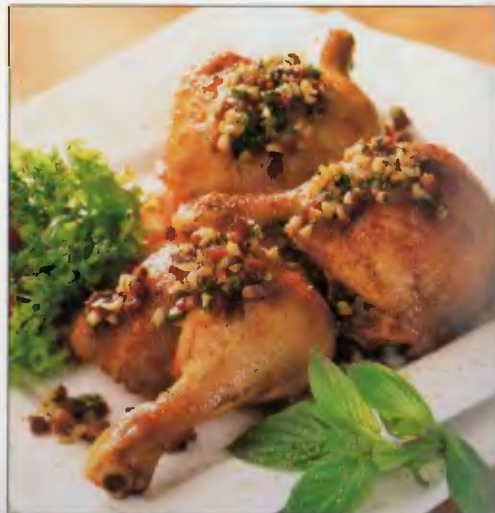
5. In der Zwischenzeit Schinken in sehr kleine Würfel schneiden. Petersilie und Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Basilikumblättchen beiseitelegen. Restliche Blättchen klein schneiden.

6. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken, mit Schinkenwürfeln, klein geschnittenen Kräutern, Mandeln und Olivenöl zu einem Pesto verrühren. Die Hähnchenschenkel nach etwa 25 Minuten Garzeit mit dem Pesto bestreichen und fertig garen.

7. Für den Salat Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze herausschneiden. Von dem Salat die äußeren, welken Blätter entfernen. Den Salat waschen, trocken tupfen oder trocken schleudern. Die Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Kresse abspülen, abschneiden und trocken tupfen.

8. Für die Salatsauce Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Olivenöl unterschlagen.

9. Hähnchenschenkel mit Pesto und dem Salat auf Tellern anrichten. Die Salatsauce auf den Salat träufeln und mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren.



Hähnchenschnitzel in Kräuterpanade | Raffiniert

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 44 g, F: 20 g, Kh: 58 g, kJ: 2497, kcal: 597

250 g Semmelbrösel
2 Pck. TK-Kräuter der Provence
4 Eier (Größe M)
10 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 120 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
4 EL Weizenmehl
8 EL Speiseöl

Für die Fenchelnudeln:

5 l Wasser
5 gestr. TL Salz
500 g feine Bandnudeln oder Spaghetti
1 Fenchelknolle (etwa 300 g)
100 g Butter oder Margarine

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Semmelbrösel in einer Schüssel zusammen mit den Kräutern vermischen und die Eier in einer Schüssel verschlagen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

3. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Hähnchenbrustfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch die verschlagenen Eier ziehen, am Schüsselrand etwas abstreifen und zuletzt in der Semmelbrösel-Kräuter-Mischung wenden. Panade fest andrücken.

5. Jeweils die Hälfte des Speiseöls in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin in 2 Portionen von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und auf ein gefettetes Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Schnitzel etwa 20 Minuten garen.

6. Für die Fenchelnudeln Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischendurch 4–5 mal umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

7. Von der Fenchelknolle die Stiele dicht oberhalb der Knolle abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen. Wurzelende gerade schneiden. Knolle waschen, abtropfen lassen, halbieren, in feine Streifen oder kleine Würfel schneiden.

8. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen, Fenchelstreifen oder -würfel darin andünsten. Nudeln hinzugeben und gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Zusätzlich noch frische Kräuter der Provence unter die Nudeln heben oder die Fenchelnudeln damit bestreuen.

Hähnchenschnitzel in Zitronen-Ei-Hülle | Für Gäste

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 38 g, F: 15 g, Kh: 52 g, kJ: 2077, kcal: 496

8–10 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 125 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Topf Zitronenmelisse
3 Eier (Größe M)
1 Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Zitronenschale
100 g Weizenmehl
60 g Butter oder Margarine
3 EL Speiseöl

Für den Safranreis:

2 EL Speiseöl
500 g Langkornreis
1 Döschen
(0,2 g) Safran
1 l Gemüsebrühe

Für das Frühlingsgemüse:

500 g grüner Spargel
250 ml (1/4 l) Wasser
1/2 gestr. TL Salz
etwas Zucker
500 g Kaiserschoten (Zuckerschoten)
80 g Butter
frisch gemahlener Pfeffer

einige Zitronenmelisseblättchen

Zubereitungszeit: 80 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in einen Gefrierbeutel legen und flach klopfen. Hähnchenbrustfilets herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zitronenmelisse abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

4. Eier in einer Schüssel verschlagen, Zitronenmelisse und Zitronenschale unterrühren. Hähnchenbrustfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch die verschlagenen Eier ziehen und am Schüsselrand etwas abstreifen.

5. Jeweils die Hälfte der Butter oder Margarine in einer großen Pfanne zerlassen, Speiseöl miterhitzen. Hähnchenbrustfilets darin in 2 Portionen von beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten, herausnehmen und auf ein gefettetes Backblech legen. Backblech für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

6. In der Zwischenzeit für den Safranreis Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Reis hinzufügen und unter Rühren anrösten. Safran unterrühren. Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Reis 15–20 Minuten unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Der Reis soll dabei die gesamte Flüssigkeit aufsaugen. Reis mit Salz abschmecken.

7. Vom Spargel das untere Drittel schälen und die unteren Enden abschneiden. Spargel waschen, abtropfen lassen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Spargelstücke hinzugeben und zugedeckt etwa 8 Minuten garen. Die Spargelstücke mit einem Schaumlöffel herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

8. Von den Kaiserschoten die Enden abschneiden. Schoten eventuell abfädeln, waschen und abtropfen lassen. Spargelwasser wieder zum Kochen bringen. Kaiserschoten darin etwa 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

9. Butter in einer Pfanne zerlassen. Spargelstücke und Kaiserschoten darin kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

10. Hähnchenschnitzel mit dem Reis und Gemüse anrichten, mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.



Hähnchenschnitzel mit Jägerchampignons | Raffiniert

2 Portionen

Pro Portion:

E: 49 g, F: 65 g, Kh: 48 g, kJ: 4033, kcal: 964

2 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 150 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Ei (Größe M)
1–2 EL Weizenmehl
2 EL Semmelbrösel
4 EL Olivenöl
300 g TK-Kartoffel-Wedges
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g magerer Speck
2 EL Olivenöl
400 g Champignons
2 EL Crème fraîche
1 TL gerebelter Thymian
1 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 10–15 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets eventuell etwas flach klopfen. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser

abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in einer flachen Schüssel verschlagen.

2. Hähnchenbrustfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch das verschlagene Ei ziehen, am Schüsselrand etwas abstreifen und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Panade gut andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenschnitzel darin von beiden Seiten 10–15 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen.

3. Kartoffel-Wedges nach Packungsanleitung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speckwürfel darin anbraten.

4. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Champignonscheiben mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln zu den Speckwürfeln in die Pfanne geben, unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten mitbraten lassen. Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

5. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Hähnchenschnitzel mit den Jägerchampignons, Kartoffel-Wedges und den Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Hähnchenspieße in Bierteig I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 38 g, F: 54 g, Kh: 26 g, kJ: 3084, kcal: 744

Für den Bierteig:

200 g Weizenmehl

2 Eier (Größe M)

300 ml alkoholfreies Bier

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

500 g Hähnchenbrustfilet

1 l Speiseöl zum Ausbacken

Für den Dip:

2 Becher

(500 g) Crème fraîche

je 1 EL Schnittlauchröllchen,

gehackte Petersilie und

Kerbelspitzen

4 Stangen Staudensellerie (etwa 320 g)

evtl. einige vorbereitete Kräuterstängel

Außerdem:

dünne Holzspieße

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Quellzeit

Garzeit: 4–5 Minuten je Spieß

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel geben. Eier und Bier hinzufügen, zu einem dickflüssigen Teig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig etwa 15 Minuten ausquellen lassen.

2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Fleischstücke in 4 Portionen teilen. Je 1 Fleischportion auf 1 Holzspieß stecken (je Spieß etwa 125 g). Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für den Dip Crème fraîche in eine Schüssel geben, Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip in 2 Schalen verteilen.

4. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Selleriestangen waschen, abtropfen lassen und schräg in längliche Stücke schneiden.

5. Speiseöl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen.

6. Den gequollenen Bierteig noch einmal durchrühren. Die Hähnchenspieße jeweils durch den Bierteig ziehen, am Schüsselrand abstreifen und kurz abtropfen lassen.

7. Die Hähnchenspieße nacheinander schwimmend in dem siedenden Ausbackfett 4–5 Minuten frittieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8. Spieße auf einer Platte anrichten und nach Belieben mit Kräutern garnieren. Crème-fraîche-Dip und Staudenselleriestücke dazureichen.

Tipp: Zu den Hähnchenspießen einen kleinen, gemischten Salat mit Kresse reichen. Ideal als Fingerfood-Gericht.



Hähnchenspieße mit Äpfeln und Zwiebeln I Gut vorzubereiten

4 Portionen

Pro Portion:

E: 26 g, F: 4 g, Kh: 21 g, kJ: 929, kcal: 222

400 g Hähnchenbrustfilet

2 rote Zwiebeln

2 Äpfel, z. B. Boskop

2 EL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 TL getrockneter Thymian

Für den Dip:

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 Tomate

200 g Tomatenketchup

2 TL Currypulver

Außerdem:

Metallspieße

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Grillzeit: etwa 15 Minuten

1. Den Grill vorheizen. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

2. Zwiebeln abziehen, vierteln und etwas zerteilen. Äpfel schälen, achtern und das Kerngehäuse heraus schneiden. Apfel-, Zwiebelstücke und Hähnchenbrustfiletwürfel in eine flache Schale legen, mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Zutaten gut vermischen.

3. Filetwürfel, Apfel- und Zwiebelstücke abwechselnd auf Spieße stecken und auf dem vorgeheizten Grill etwa 15 Minuten unter mehrmaligem Wenden grillen.

4. Für den Dip Schalotte und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen, trocken tupfen, halbieren und den Stängelansatz heraus schneiden. Tomatenhälften in kleine Stücke schneiden, mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln mischen, Ketchup unterrühren, mit Curry würzen. Den Dip zu den Hähnchenspießen reichen.

Beilage: Kräuterbaguette und gemischter Salat

Tipp: Statt Hähnchenbrustfilet kann auch Putenbrustfilet verwendet werden.

Hähnchenwürfel in Pfefferpanade |

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 12 g, Kh: 7 g, kJ: 1165, kcal: 279

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 140 g)

je 1 EL getrocknete grüne und rote
Pfefferkörner

Salz

je 1 rote, grüne und gelbe

Paprikaschote (etwa 600 g)

1 Bund glatte Petersilie

4 EL Olivenöl

frisch gemahlener Pfeffer

einige

Stängel vorbereitete Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit Paprikagemüse: 15–20 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Filets in je 4 gleich große Würfel schneiden.



2. Pfefferkörner mit dem Messerrücken klein zerdrücken. Die Hähnchenwürfel mit Salz und dem zerstoßenen Pfeffer bestreuen, leicht andrücken.

3. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen grob zerkleinern.

4. Zwei Esslöffel des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenwürfel darin von allen Seiten braten, herausnehmen und warm stellen.

5. Restliches Olivenöl in dem verbliebenen Bratfett erhitzen. Paprikastücke darin bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Wenden 15–20 Minuten dünsten. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen, Petersilie unterrühren. Paprikagemüse auf Tellern anrichten. Die Hähnchenwürfel darauf verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Beilage: Bratkartoffeln, in Butter geschwenkte Nudeln.

Tipp: Wer es besonders scharf mag, kann das Paprikagemüse mit klein geschnittenen Chilischoten anreichern.



Hähnchen-Zwiebel-Salat | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 49 g, Kh: 9 g, kJ: 2938, kcal: 701

500 g rote Zwiebeln

500 ml (1/2 l) Salzwasser

1 kleines, gebratenes Hähnchen
(etwa 750 g)

125 g Emmentaler-Käse

Für die Salatsauce:

1 Bund Radieschen

5 EL Speiseöl

4 EL Weißweinessig
Salz

frisch gemahlener, weißer Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

2–3 EL fein gehackter Dill und
fein gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Minuten,
ohne Abkühl- und Durchziehzeit

1. Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen. Zwiebelscheiben in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und erkalten lassen.

2. Hähnchen von Haut und Knochen befreien. Das Fleisch in Streifen schneiden. Käse in Stifte schneiden.

3. Für die Sauce Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Speiseöl mit Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Dill und Petersilie unterrühren.

4. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mischen. Die Sauce darauf verteilen und gut untermischen. Den Salat gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Herbstsalat mit Entenbrust | Schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 18 g, F: 42 g, Kh: 8 g, kJ: 2097, kcal: 501

1 Entenbrustfilet, mit Haut
(etwa 350 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Thymianblättchen

2 EL Speiseöl
1–2 EL flüssiger Honig
½ Kopf Lollo Rosso
½ Kopf Lollo Bionda
½ Kopfsalat

Für die Salatsauce:

2–3 EL Himbeeressig
5 EL Walnussöl

30 g gehackte Walnusskerne

Außerdem:

Alufolie

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Ruhezeit

1. Entenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und enthäuten. Die Entenhaut in feine Streifen schneiden.

2. Entenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Thymianblättchen bestreuen. Speiseöl in einer Pfanne zerlassen. Entenbrustfilet darin von beiden Seiten 10–12 Minuten langsam braten und herausnehmen. Entenbrustfilet in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Hautstreifen in dem verbliebenen Bratfett kross anbraten und das Bratfett abgießen. Honig unter die Hautstreifen rühren und noch etwas braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Lollo Rosso, Lollo Bionda und Kopfsalat putzen, etwas zerpfücken, waschen, gut abtropfen lassen oder trocken schleudern und auf 4 Tellern anrichten.

5. Für die Salatsauce Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, Walnussöl unterschlagen. Die Sauce auf den Salat träufeln und mit Walnusskernen bestreuen.

6. Entenbrustfilet aus der Alufolie nehmen, längs in feine Scheiben schneiden und dachziegelartig auf den Salat legen. Die gebratenen Hautstreifen darauf verteilen und mit dem Honigsud übergießen.



Huhn à la Tante Martine |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 69 g, F: 40 g, Kh: 5 g, kJ: 3146, kcal: 750

1 küchenfertiges Huhn
(etwa 1,2 kg)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

2 Zwiebeln
50 g durchwachsener Speck
1 EL Speiseöl
4 cl Cognac oder Weinbrand
100 ml Rotwein
100 ml Geflügelbrühe
4 Knoblauchzehen
½ Bund Thymian
50 g schwarze Oliven
50 g Walnusskerne
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 70 Minuten

1. Das Huhn innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Huhn in einen gewässerten Römertopf® geben.

2. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls klein würfeln. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Speckwürfel darin anbraten, Zwiebelwürfel hinzugeben und kurz mitdünsten lassen. Mit Cognac oder Weinbrand übergießen und flambieren.

3. Rotwein und Geflügelbrühe unter den Bratenfond rühren, aber nicht weiter erhitzen. Das Huhn mit der Sauce übergießen.

4. Knoblauch abziehen und längs halbieren. Thymian abspülen und trocken tupfen. Oliven abtropfen lassen. Knoblauchhälften, Thymian, Oliven, Walnusskerne, Lorbeerblatt und Nelke zu dem Huhn in den Römertopf® geben.



5. Den Römertopf® mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

Garzeit: etwa 70 Minuten.

Beilage: Kartoffelkroketten oder Reis.

Tip: Dieses Rezept kann auch mit Hähnchen- oder Kaninchenteilen zubereitet werden. Dazu zuerst die einzelnen Fleischteile in dem Speiseöl anbraten, den Speck und Zwiebeln hinzugeben, kurz mitbraten lassen und flambieren. Dann wie im Rezept beschrieben fortfahren. Die Garzeit verringert sich dann um etwa 10 Minuten.



Huhn in Kokossauce | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 59 g, F: 49 g, Kh: 9 g, kJ: 2997, kcal: 722

- 1 küchenfertige Poularde (etwa 1,3 kg)
- 800 ml Kokosmilch
- Salz
- 5 Knoblauchzehen
- 1/2–1 EL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1/2–1 EL Koriander
- 4 Pfefferkörner
- 1 EL geröstete Erdnusskerne
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
- 1 EL Fischsauce
- 1–2 TL Chilipulver
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Shrimps-Paste
- 1 TL Zucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Abkühl- und Einkochzeit
Garzeit: etwa 80 Minuten

1. Poularde halbieren, innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in einen Topf geben. Kokosmilch hinzugießen, leicht mit Salz würzen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 80 Minuten garen.

2. Die Poularde mit einem großen Schaumlöffel aus der Kokosbrühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Kokosbrühe um die Hälfte einkochen lassen.

3. Von der Poularde die Haut entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen, in Stücke schneiden und warm stellen.

4. Knoblauch abziehen und in einen Blitzhacker geben. Kreuzkümmel, Koriander, Pfefferkörner in einem Mörser fein zerstoßen und zum Knoblauch geben. Erdnusskerne hinzufügen. Die Zutaten im Blitzhacker fein zerkleinern. Zitronenschale, Fischsauce, Chilipulver, Sojasauce, Shrimps-Paste und Zucker unterrühren, in die kochende Kokosbrühe rühren, wieder zum Kochen bringen und sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz abschmecken.

5. Die warm gestellten Fleischscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der Sauce übergießen.

Huhn mit pikanter Sauce | Preiswert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 60 g, F: 52 g, Kh: 8 g, kJ: 3163, kcal: 756

- 1 küchenfertiges Hähnchen (etwa 1 kg)
- Salz, Paprikapulver rosenscharf
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g spanischer, luftgetrockneter Schinken, im Stück
- 500 g rote Paprikaschoten
- 4 EL Olivenöl
- 500 g reife Tomaten

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und vierteln. Mit Salz und Paprika würzen.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und dann die weißen Scheidewände entfernen. Die Schotenhälften

waschen, abtropfen lassen und danach in Würfel schneiden.

3. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile darin von allen Seiten anbraten. Zwiebel-, Knoblauch und Schinkenwürfel hinzugeben und kurz mitdünsten lassen. Paprikawürfel unterrühren. Die Zutaten zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelsätze heraus schneiden. Tomatenhälften in Würfel schneiden.

5. Tomatenwürfel zu den Hähnchenteilen geben und zugedeckt weitere etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.

6. Die Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen. Die Sauce mit Salz und Paprika pikant abschmecken. Die Hähnchenteile mit der Sauce auf einem Teller anrichten.

Tipp: Dazu gebratene Kartoffelspalten servieren. Die Sauce eventuell mit Frühlingszwiebeln und Oliven verfeinern.



Hühnerbrühe | Klassisch

6–8 Portionen

Pro Portion:

E: 17 g, F: 17 g, Kh: 2 g, kJ: 954, kcal: 229

1 küchenfertiges Suppenhuhn
(etwa 1 ½ kg)

2–3 l Wasser

1 EL Salz

**1 Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie,
Porree [Lauch], Petersilie)**

1 Knoblauchzehe

10 weiße Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

**1 Kräutersträußchen (3 Stängel
Petersilie, 2–3 Stängel Thymian)**

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Kühlzeit

Garzeit: 1 ½–2 Stunden

1. Suppenhuhn innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Wenn nötig, Innereien entfernen.

2. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Huhn in das kochende Wasser geben, alles fast zum Kochen bringen und abschäumen. Salz in den

Topf geben. Das Huhn 1 ½–2 Stunden köcheln lassen, wenn nötig, etwas kaltes Wasser nachgießen.

3. In der Zwischenzeit Suppengrün putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen.

4. Vorbereitetes Suppengrün mit Knoblauch, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern nach etwa 60 Minuten Garzeit in die Brühe geben und mitgaren lassen.

5. Kräutersträußchen abspülen und trocken tupfen. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit das Kräutersträußchen in die Brühe geben und ziehen lassen.

6. Das Huhn aus der Suppe nehmen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Das Huhn enthäuten. Das Fleisch von den Knochen lösen, in Stücke schneiden und als Suppeneinlage nutzen. Oder für einen Salat oder ein Sandwich verwenden.

Tipp: Die Hühnerbrühe ist die ideale Basis für Risotto, ergibt aber auch mit frischen Kräutern und ein paar Gemüsestreifen eine gute Suppe. Etwas Portwein oder Sherry verbessert den Geschmack. Den Rest der Brühe kann man gut einfrieren.



Hühnerfrikassee | Klassisch – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 24 g, Kh: 8 g, kJ: 1788, kcal: 427

**1 Bund Suppengrün (Knollensellerie,
Möhren, Porree [Lauch])**

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

1 Gewürznelke

1 küchenfertiges Suppenhuhn
(1–1,2 kg)

1 ½ l Wasser

1 ½ TL Salz

Für die Sauce:

25 g Butter

30 g Weizenmehl

500 ml (½ l) Hühnerbrühe
von dem Huhn

1 Glas Spargelstücke
(Abtropfgewicht 175 g)

1 Glas Champignons
(Abtropfgewicht 150 g)

4 EL Weißwein

etwa 1 EL Zitronensaft

1 TL Zucker

2 Eigelb (Größe M)

4 EL Schlagsahne

**Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Worcestersauce**

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 65 Minuten

1. Sellerie und Möhren putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Sellerie, Möhren und Porree in grobe Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, mit Lorbeerblatt und Nelke spicken.

2. Das Huhn innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Huhn und Salz hinzufügen, wieder zum Kochen bringen und abschäumen.



3. Die Gemüsestücke in den Topf geben. Das Huhn zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 60 Minuten garen.

4. Das Huhn aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, eventuell entfetten und davon 500 ml (½ l) für die Sauce abmessen. Fleisch von den Knochen lösen, die Haut entfernen. Das Fleisch in große Stücke schneiden.

5. Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Die abgemessene Brühe hinzugießen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten ohne Deckel leicht kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

6. Spargelstücke und Champignons in einem Sieb abtropfen lassen, mit den Fleischstücken in die Sauce geben und kurz aufkochen lassen. Weißwein, 1 Esslöffel Zitronensaft und Zucker unterrühren.

7. Eigelb mit Sahne verschlagen und vorsichtig unter das Frikassee rühren, Frikassee nicht mehr kochen lassen. Das Frikassee mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce und Zitronensaft abschmecken.

Beilage: Reis oder Nudeln und Salat.

Indische Putenbrust | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 8 g, Kh: 18 g, kJ: 1179, kcal: 282

500 g Putenbrustfilet

2 Zwiebeln

2 EL Speiseöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Currypulver

400 g Knollensellerie

evtl. etwas Wasser

2 säuerliche Äpfel (etwa 240 g)

2 Bananen (etwa 120 g)

gemahlener Ingwer

150 g fettarmer Joghurt

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: 8–10 Minuten

1. Das Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstücke darin von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Zwiebelwürfel hinzufügen und kurz mitbraten lassen. Fleischstücke herausnehmen und warm stellen.

3. Sellerie putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Sellerie in kleine Würfel schneiden und in dem verbliebenen Bratfett kurz andünsten, eventuell etwas Wasser hinzugeben. Selleriewürfel 8–10 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Bananen schälen. Äpfel und Bananen in kleine Würfel schneiden. Nach etwa 5 Minuten Garzeit zu den Selleriewürfeln geben und unter Rühren mitdünsten lassen.

5. Fleischstücke wieder in die Pfanne geben, mit Curry, Pfeffer und Ingwer kräftig würzen, eventuell etwas Wasser hinzufügen.

6. Joghurt unterrühren, aber nicht mehr aufkochen lassen, damit der Joghurt nicht gerinnt.



Ingwer-Honig-Ente | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 64 g, F: 36 g, Kh: 9 g, kJ: 2562, kcal: 613

Für die Marinade:

2 EL Sojasauce

1 EL flüssiger Honig

2 TL frisch geriebene Ingwerwurzel

2 EL Sesamöl

1 küchenfertige Ente (etwa 2 kg)

2 l Wasser

Salz

heißes Wasser

50 ml Hühnerbrühe

1 EL Sojasauce

1 EL flüssiger Honig

1 TL gemahlener Ingwer

evtl. etwas Speisestärke

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 45 Minuten,

ohne Einzieh- und Ruhezeit

Garzeit: 2–2 ¼ Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Für die Marinade Sojasauce mit Honig und Ingwer verrühren, Sesamöl unterschlagen.

3. Ente innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. 2 Liter Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Die Ente kurz hineintauchen, herausnehmen und trocken tupfen. Die Ente innen und außen mit Salz einreiben, etwa 10 Minuten einziehen lassen, dann nochmals trocken tupfen. Die Ente innen und außen mit der Marinade bestreichen. Das Bestreichen noch zweimal wiederholen.

4. Keulen und Flügel mit Küchengarn an den Körper binden. Die Ente mit der Brust nach unten in einen Bräter legen. Den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Ente 2–2 ¼ Stunden garen.

5. Die Ente während der Garzeit mehrmals unterhalb der Flügel und Keulen einstechen, damit das Fett besser ausbraten kann. Nach etwa 30 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen.

6. Hühnerbrühe mit Sojasauce, Honig und Ingwer verrühren. Die Ente nach etwa 60 Minuten Garzeit wenden und während der restlichen Garzeit immer wieder mit der Honigbrühe bestreichen.

7. Die Backofentemperatur etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit um etwa 20 °C erhöhen, damit die Haut knusprig wird.

8. Die Ente aus dem Bräter nehmen und zugedeckt mindestens 10 Minuten ruhen lassen. Küchengarn entfernen.

9. Den Bratenfond eventuell etwas einkochen lassen oder leicht mit angerührter Speisestärke binden. Ente in Portionsstücke schneiden und sofort mit der Sauce servieren.

Beilage: Stachelbeer- oder Mango-Chutney, Stangenbaguette.

Italienischer Puten-Gemüse-Topf I

Raffiniert – für Kinder

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 7 g, Kh: 23 g, kJ: 1351, kcal: 322

- 500 g Putenfleisch (aus Keule und Brust), ohne Haut und Knochen
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhre, Porree [Lauch])
- 200 g Brokkoli
- 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 450 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Knoblauchpulver
- 500 ml (½ l) Gemüsebrühe
- 250 g Tomaten in Stücken (Tetra Pak)
- 1 Pck. TK-Kräuter der Provence
- ½ Topf Basilikum

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

2. Sellerie und Möhre putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

3. Vom Brokkoli die Blätter entfernen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser kurz abspülen und abtropfen lassen.

4. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Putenwürfel darin von allen Seiten anbraten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Vorbereitetes Suppengrün hinzufügen und kurz mit andünsten. Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Die Zutaten zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen.

5. Brokkoliröschen, Bohnen und Tomatenstücke mit dem Fond in den Fleischtopf geben. Kräuter der



Provence unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Alles wieder zum Kochen bringen und zugedeckt weitere etwa 15 Minuten garen.

6. In der Zwischenzeit Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Den Puten-Gemüse-Topf nochmals mit den Gewürzen abschmecken und mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

Tipp: Nach Belieben die Flüssigkeit mit etwas Kartoffelpüreepulver (Fertigprodukt) binden. Die Suppe mit geraspeltm Pecorino-Käse bestreuen.

Beilage: Ofenfrisches Olivenbrot oder Ciabatta.

Italienisches Hähnchen I Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 14 g, Kh: 21 g, kJ: 1783, kcal: 426

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 dicke Fleischtomaten
- 400 g kleine, festkochende Kartoffeln
- 800 g Hähnchenfleisch (Brust und Keule), ohne Haut und Knochen
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 abgezogene, durchgepresste Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Geflügelbrühe
- 3 kleine Stängel Rosmarin
- 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Gemüsezwiebel abziehen, halbieren und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen

und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze heraus schneiden. Tomatenhälften würfeln. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

3. Das Hähnchenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenfleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel und Kartoffeln hinzugeben, ebenfalls mit andünsten. Tomatenwürfel unterrühren. Geflügelbrühe hinzugießen.

4. Rosmarin abspülen und trocken tupfen, mit der Petersilie zu dem Hähnchenfleisch in den Bräter geben. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Hähnchenfleisch etwa 40 Minuten garen.

5. Geschmortes Hähnchen mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kartoffeln servieren.



Kapaun à la Chipolata | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 9 g, F: 63 g, Kh: 26 g, kJ: 3044, kcal: 727

1 küchenfertiger Kapaun
(etwa 1,4 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

100 g fetter Speck, in Scheiben

2 Zwiebeln

2 Möhren

100 g Knollensellerie

100 g Butter

etwa 300 ml Hühnerbrühe oder Wasser

100 g durchwachsener Speck

12 geschälte Esskastanien

20 Perlzwiebeln

12 Cocktailwürstchen

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Kapaun innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Kapaun innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Brust mit Speckscheiben belegen, mit Küchengarn umwickeln.

3. Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Möhren und Sellerie putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Zwiebel-, Möhren-, Selleriewürfel und die Hälfte der Butter in einen Bräter geben. Den Kapaun daraufsetzen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und den Kapaun etwa 60 Minuten garen.

4. Nach etwa 20 Minuten Garzeit etwas Brühe oder Wasser zum Kapaun geben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Brühe oder Wasser ersetzen.



5. Den Kapaun aus dem Bräter nehmen und Küchengarn entfernen. Kapaun tranchieren und warm stellen. Das Gemüse durch ein Sieb streichen.

6. Den Speck in Streifen schneiden und mit der restlichen Butter in einer Pfanne auslassen. Kastanien, Perlzwiebeln und Würstchen hinzugeben und leicht anbraten. Den Bratenfond und das durch ein Sieb gestrichene Gemüse unterrühren, eventuell noch etwas Brühe oder Wasser hinzufügen, falls die Sauce zu dickflüssig ist.

7. Den Kapaun mit den Kastanien, Perlzwiebeln und Würstchen anrichten. Die Sauce dazureichen.

Beilage: Gemischtes Gemüse und Herzoginkartoffeln

Tipp: Kapaun ist die alte Bezeichnung für einen jungen, gemästeten, kastrierten Hahn.

Kapaun, gefüllt | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 65 g, F: 41 g, Kh: 13 g, kJ: 2980, kcal: 712

1 küchenfertiger Kapaun
(1,3–1,6 kg)

60 g Leber vom Kapaun oder
Geflügelleber

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

30 g Butter

40 g Schalottenwürfel

1/2 EL gehackte Petersilie

1 Brötchen (Semmel) vom Vortag

etwas kalte Milch

1 Ei (Größe M)

frisch geriebene Muskatnuss

je 1 Prise gerebelter Majoran und
gemahlener Rosmarin

etwas abgeriebene Schale von

1 Bio-Zitrone (unbehandelt,
ungewachst)

frisch gemahlener, weißer Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

3 EL Speiseöl

1 EL gehackte Rosmarinnadeln

400 ml Geflügelfond

etwas dunkler Saucenbinder oder

1 EL Weizenmehl und

2–3 EL kaltes Wasser

Außerdem:

Küchengarn

1 Stück Bratfolie oder Bratschlauch

Zubereitungszeit: 50 Minuten,

ohne Kühl- und Ruhezeit

Garzeit: 60–70 Minuten

1. Die Innereien des Kapauns herausnehmen. Den Kapaun, die Innereien und Leber unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leber in kleine Würfel schneiden.

2. Für die Füllung Butter in einer Pfanne zerlassen. Leber- und Schalottenwürfel darin andünsten, Petersilie hinzugeben und mit andünsten, kalt stellen.

3. Brötchen in kleine Würfel schneiden und in der kalten Milch einweichen. Ei und die erkalte Leber-Schalotten-Petersilien-Mischung gut untermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Rosmarin und Zitronenschale würzen. Die Füllmasse etwa 10 Minuten kalt stellen. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

4. Vorsichtig mit den Fingern die Haut vom hinteren Teil der Bruststücke lösen, ohne die Haut zu verletzen. Die Füllmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und vorsichtig unter die Haut spritzen. Keulen und Flügel des Kapauns mit Küchengarn zusammenbinden.

5. Für die Gewürzmischung Salz, Pfeffer und Paprika vermischen. Den Kapaun damit vorsichtig einreiben.

6. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Den Kapaun darin von allen Seiten leicht anbraten, herausnehmen, auf ein großes Stück Bratfolie oder in den Bratschlauch geben und mit Rosmarinnadeln bestreuen. Etwas Geflügelfond hinzugeben. Bratfolie oder Bratschlauch nach Packungsanleitung verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Kapaun 60–70 Minuten garen.

7. Den Kapaun vom Backblech nehmen. Folie aufschneiden. Den Kapaun herausnehmen und das Küchengarn entfernen. Kapaun zugedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen.

8. Den Bratenfond in einen Topf geben, restlichen Geflügelfond hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fond zum Kochen bringen und 2–3 Minuten einkochen lassen. Die Sauce nach Belieben mit Saucenbinder oder angerührtem Mehl binden.

9. Den Kapaun auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Sauce dazureichen.

Beilage: Petersilienkartoffeln, Brokkoli.

Kapaun in Gemüsesauce I

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 53 g, Kh: 9 g, kJ: 3229, kcal: 771

- 1 küchenfertiger Kapaun
(etwa 1,4 kg)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie (etwa 150 g)
- 150 g Zucchini
- 100 g Butter
- 250 ml (1/4 l) Weißwein
- 250 g Schlagsahne
- 2 EL gehackter Estragon

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Kapaun innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, in 8 Stücke teilen und entbeinen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zwiebel abziehen. Möhren putzen, schälen, abspülen. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie waschen und abtropfen lassen. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zwiebel, Möhren, Sellerie und Zucchini in Würfel schneiden.

3. Butter in einem Bräter zerlassen, Fleischstücke darin von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Gemüswürfel hinzugeben und andünsten. Mit Wein ablöschen, Sahne hinzugießen, Estragon unterrühren.

4. Die Fleischstücke auf das Gemüse legen und zum Kochen bringen. Die Fleischstücke mit den Gemüswürfeln etwa 45 Minuten garen. Anschließend Fleischstücke aus dem Bräter nehmen.

5. Die Gemüswürfel mit dem Fond pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Kapaun mit der Gemüsesauce auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Tipp: Nach Belieben mit Zucchini-, Möhrenscheiben und Zwiebelringen garnieren.



Kapaunbrust mit Brombeeren I

Schnell – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 37 g, F: 22 g, Kh: 12 g, kJ: 1890, kcal: 452

- 4 Kapaunbrustfilets (je etwa 200 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 40 g zerlassene Butter
- 400 g Brombeeren
- 150 ml Rotwein
- 1 Becher
(150 g) Crème fraîche
- 20 ml Crème de Cassis
(Schwarzer Johannisbeerlikör)

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: 15–20 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Kapaunbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit zerlassener Butter bestreichen. Die Kapaunbrustfilets in eine Kasserolle oder Auflaufform legen. Die Kasserolle oder die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Kapaunbrustfilets 15–20 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit Brombeeren verlesen, abspülen und abtropfen lassen.

4. Die Kapaunbrustfilets aus der Kasserolle oder Form nehmen und zugedeckt etwas ruhen lassen. Den Bratensatz mit Rotwein ablöschen und in einen Topf geben. Brombeeren und Crème fraîche unterrühren. Die Sauce zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Cassis unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Kapaunbrustfilets in Scheiben schneiden und mit der Brombeersauce auf Tellern anrichten.

Beilage: Herzoginkartoffeln, Kroketten oder Reis, Orangen-Fenchel-Salat, Brokkoli oder grüne Bohnen.

Karamellisierte Hähnchenflügel I

Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 30 g, F: 29 g, Kh: 15 g, kJ: 1846, kcal: 440

- 1 kg Hähnchenflügel
(je Portion 6 Flügel)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 320 g Kaiserschoten (Zuckerschoten)
- Salzwasser
- 1 Topf Koriander
- 2 EL Speiseöl
- 20 g Zucker
- 200 ml Geflügelbrühe oder -fond
- 4 EL Sojasauce

Zum Garnieren:

- 1 Fleischtomate (etwa 200 g)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

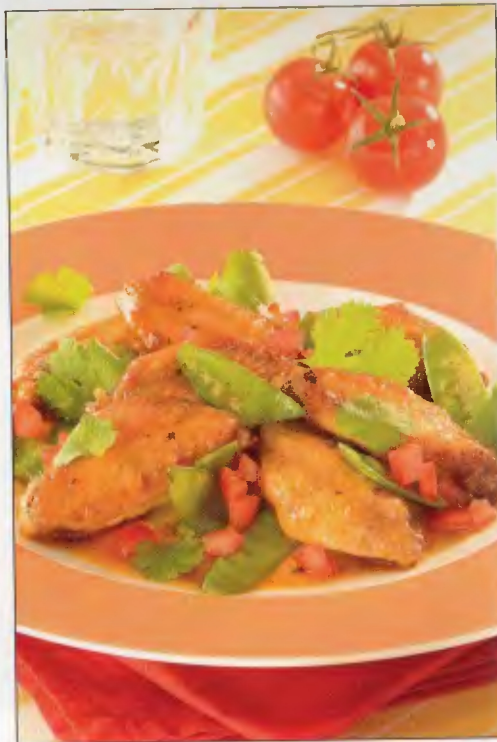
Heißluft: 160–180 °C

2. Hähnchenflügel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Von den Kaiserschoten die Enden abschneiden, eventuell abfädeln. Kaiserschoten waschen, abtropfen lassen und quer halbieren. Schotenhälften in leicht gesalzenem Wasser 1–2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Koriander abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen.

5. Speiseöl in einem großen Bräter erhitzen. Hähnchenflügel darin von allen Seiten etwa 10 Minuten



anbraten. Hähnchenflügel mit Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren.

6. Kaiserschotenhälften hinzugeben, mit Brühe oder Fond ablöschen. Mit Sojasauce würzen, Korianderblättchen unterrühren.

7. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenflügel unter gelegentlichem Wenden etwa 20 Minuten garen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Zum Garnieren Tomate waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und den Stängelansatz entfernen. Tomatenviertel in Würfel schneiden.

9. Die Hähnchenflügel mit den Zuckerschoten auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Tomatenwürfeln und den beiseitegelegten Korianderblättchen garnieren.

Beilage: Ofenfrisches Baguette oder Butterreis mit Paprikawürfeln.

Kartoffel-Hähnchen-Kokossuppe I

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 10 g, F: 20 g, Kh: 9 g, kJ: 1156, kcal: 279

5 Stängel Zitronengras

200 g Kartoffeln

20 g frische Ingwerwurzel

1 EL Speiseöl

500 ml (½ l) Hühnerbrühe

1 Dose

(400 ml) Kokosmilch

250 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Speiseöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

etwas Zitronensaft

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Zitronengrassängel putzen, zuerst quer halbieren, dann der Länge nach durchschneiden. Zitronengrassstücke abspülen, trocken tupfen und etwas flach

klopfen, damit sich das Aroma besser entfalten kann. 4 Zitronengrassstücke zum Garnieren beiseitelegen.

2. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen, abspülen, abtropfen lassen und klein schneiden.

3. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zitronengrassstücke, Kartoffelwürfel und Ingwerstückchen darin andünsten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen.

4. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfiletwürfel darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

5. Die mitgegarten Zitronengrassstücke mit einem Schaumlöffel aus der Suppe nehmen. Die Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Hähnchenbrustfiletwürfel hinzugeben und in der Suppe erhitzen. Beiseitegelegte Zitronengrassstücke zerteilen. Die Suppe damit garnieren.



Käsesalat mit Putenbrust |

Für die Party

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 49 g, Kh: 10 g, kJ: 2826, kcal: 675

900 g *Emmentaler-Käse, in Scheiben*
350 g *Putenbrustaufschnitt*
2 Bund *Radieschen*
2 *gelbe Paprikaschoten*
1 *große Stange Porree (Lauch)*

Für die Sauce:

100 ml *Rotweinessig*
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
125 ml (1/8 l) *Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl*
70 g *Sonnenblumenkerne*



Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Käsescheiben der Länge nach dritteln, in schmale Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Putenbrustaufschnitt ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Käsestreifen vermischen.
2. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Radieschenspalten, Paprika- und Porreestreifen mit den Käse- und Putenbruststreifen vermischen.
3. Für die Sauce Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, Speiseöl unterschlagen. Die Sauce auf den Salatzutaten verteilen und gut untermischen.
4. Den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen und bis zum Servieren kalt stellen.

Knoblauchhähnchen aus dem Wok | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 24 g, F: 9 g, Kh: 4 g, kJ: 1001, kcal: 240

Für die Marinade:

1 Bund *Frühlingszwiebeln*
3 *Knoblauchzehen*
1 *kleines Stück frische Ingwerwurzel*
4 EL *Sojasauce*
1 EL *Speiseöl, z. B. Sojaöl*
1/4 TL *geschroteter Chili*
300 g *Hähnchenbrustfilet*
30 g *Cashewkerne*
2 *mittelgroße Möhren*
1 *Chinakohl (etwa 700 g)*
200 g *Cocktailtomaten*
1 EL *Speiseöl*
1–2 EL *Sojasauce*
2–3 EL *Zitronensaft*
frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund *Schnittlauch*

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: 9–10 Minuten

1. Für die Marinade Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen. 2 Frühlingszwiebeln in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Knoblauch und Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel mit Sojasauce verrühren. Speiseöl unterschlagen. Chili hinzufügen.
2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, gut trocken tupfen, in Streifen schneiden und in eine flache Schale legen. Die Marinade darauf verteilen. Hähnchenbrustfilets zugedeckt und kalt gestellt mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.
3. Cashewkerne in einem Wok ohne Fett anrösten und herausnehmen. Restliche Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, abspü-



len, abtropfen lassen und in feine Stifte schneiden. Chinakohl putzen, den Kohl vierteln und den Strunk ausschneiden. Chinakohl in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Tomaten abspülen, abtropfen lassen, eventuell halbieren und Stängelansätze ausschneiden.

4. Die Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Speiseöl in dem Wok erhitzen. Hähnchenstreifen darin bei starker Hitze unter Wenden etwa 1 Minute anbraten. Die Frühlingszwiebelstücke, Möhrenstifte und Chinakohlstreifen hinzugeben, unter Wenden bei starker Hitze etwa 5 Minuten mitbraten lassen. Die Marinade unterrühren. Die Zutaten weitere 3–4 Minuten unter Wenden bei starker Hitze braten. Tomaten unterheben. Mit Sojasauce, Zitronensaft und eventuell Pfeffer abschmecken.
5. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Knoblauchhähnchen mit Schnittlauchröllchen und Cashewkernen anrichten, sofort servieren.

Beilage: Jasmin-Duftreis.

Tip: Anstelle von Chinakohl können Sie für dieses Gericht auch Mangold verwenden.

Knusprige Entenfäden I

Dauert länger – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 25 g, F: 67 g, Kh: 11 g, kJ: 3316, kcal: 792

- 1 küchenfertige Ente (1,8–2 kg)**
- 3 l Wasser**
- 100 g Zuckerschoten**
- 50 g Möhren**
- 2 frische, rote Chilischoten**
- 1 l Speiseöl zum Frittieren**
- 3 EL Speiseöl**
- 3 Knoblauchzehen**
- 20 g in Streifen geschnittene Frühlingszwiebeln**
- 1 TL Sambal Oelek**
- 1 TL Essig-Essenz (25 %)**
- ½ TL Salz**
- 1 EL Zucker**
- 3 EL Sojasauce**
- 2 EL Reiswein**
- 1 TL Kartoffelstärke**
- 3 EL kaltes Wasser**

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 2 Stunden

- 1.** Die Ente innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, abtropfen lassen und in einen Wok geben. Wasser hinzugießen und zum Kochen bringen. Den Deckel auflegen. Die Ente etwa 2 Stunden bei schwacher Hitze garen, bis sie ganz zerfallen ist.
- 2.** Die Ente aus dem Wok nehmen und die Haut entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in sehr feine Fasern zerpfücken.
- 3.** Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, eventuell abfädeln. Zuckerschoten waschen und etwa 10 Minuten in kaltes Wasser legen.
- 4.** Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Chilischoten halbieren, entkernen, abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

5. Speiseöl in einem Wok erhitzen. Die Entenfasern darin unter Wenden frittieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen. Speiseöl wieder erhitzen. Die Entenfasern nochmals in dem Speiseöl frittieren, bis sie ganz knusprig und goldbraun sind. Die Entenfasern mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier legen und gut abtropfen lassen. Das Speiseöl in einen Topf gießen, anderweitig verwenden.

6. Speiseöl in dem Wok erhitzen. Knoblauch abziehen, in Streifen schneiden, hinzugeben und andünsten. Die Zuckerschoten, Möhren-, Chili- und Frühlingszwiebelstreifen hinzugeben und etwa 1 Minute unter Wenden braten.

7. Die Entenfasern hinzufügen. Dann die Zutaten mit Sambal Oelek, Essig-Essenz, Salz, Zucker, Sojasauce, Reiswein übergießen und etwa 1 Minute kochen lassen. Kartoffelstärke mit Wasser anrühren, unterrühren und kurz unter Rühren aufkochen lassen.

8. Die knusprigen Entenfäden heiß servieren.



Kokoshähnchenfilets im Bananenblatt I Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 32 g, Kh: 44 g, kJ: 2725, kcal: 652

- 4 große Bananenblätter**
- Salzwasser**
- 2 mittelgroße Zucchini (je etwa 350 g)**
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer**
- Cayennepfeffer**
- 4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 150 g)**
- 4 EL Sojasauce**
- 2 Fleischtomaten**
- 1 Topf Zitronenbasilikum oder Basilikum**
- 100 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)**
- 40 g Kokosraspel**
- 80 g Kräuterbutter (8 Scheiben)**
- 2 Kräuterbutter-Baguettes (aus dem Kühlregal)**
- kleine Holzstäbchen**
- Alufolie**

Außerdem:

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Grillzeit Kokoshähnchenfilets: 20–30 Minuten

Grillzeit Baguette: 8–10 Minuten

1. Den Grill vorheizen. Bananenblätter abspülen, abtropfen lassen und die dicken Mittelblattrippen herausschneiden. Blätter so halbieren, dass die Hähnchenbrustfilets darin eingewickelt werden können. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Blätter kurz hineinlegen, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden (eventuell mit einer Aufschnittmaschine). Zucchinischeiben dachziegelartig in die Mitte der



Bananenblätter legen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer bestreuen.

3. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Hähnchenstreifen auf die Zucchinischeiben legen und mit Sojasauce beträufeln.

4. Tomaten abspülen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen, mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden.

5. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Tomatenwürfel und Basilikumblättchen auf die Hähnchenstreifen legen. Mit je 2 Esslöffeln Kokosmilch beträufeln. Kokosraspel daraufstreuen und mit je 2 Scheiben Kräuterbutter belegen.

6. Bananenblätter fest zu einem Päckchen zusammenfalten, so dass keine Flüssigkeit auslaufen kann, mit Holzstäbchen feststecken. Die Päckchen auf dem heißen, mit Alufolie belegten Grill 20–30 Minuten grillen.

7. Die Baguettes in Alufolie wickeln und auf dem Grill unter Wenden 8–10 Minuten grillen. Hähnchenfilets mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren und mit den warmen Baguettes servieren.



Kokossuppe mit Huhn und Koriander | Exotisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 22 g, Kh: 4 g, kJ: 1427, kcal: 344

500 ml (1/2 l) Hühnerbrühe

500 ml (1/2 l) Kokosmilch

1 rote Chilischote

Saft von

1/2 Limette

2 doppelte Hühnerbrüste,
ohne Haut und Knochen

4 Limettenblättchen

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1/2 Bund Koriander

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Hühnerbrühe und Kokosmilch in einen Wok geben und aufkochen lassen. Chilischote halbieren, entstielen und entkernen. Schote waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Limettensaft und Chiliringe zu der Kokosbrühe in den Wok geben.

2. Hühnerbrüste unter fließendem kalten Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, quer in dünne Scheiben schneiden und etwa 10 Minuten in der Suppe bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Limettenblättchen abspülen, trocken tupfen und unter die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Koriander abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen beiseitelegen). Blättchen klein schneiden und in die Suppe geben. Die Suppe mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren.

Tipp: Die Suppe eignet sich für 4 Personen als Vorspeise oder für 2 Personen als Hauptspeise.

Kräuter-Putenbraten mit Tomatensauce | Etwas aufwändiger

8 Portionen

Pro Portion:

E: 62 g, F: 17 g, Kh: 13 g, kJ: 2058, kcal: 492

1 Gemüsezwiebel

1 Putenbrustfilet (etwa 2 kg),
ohne Haut und Knochen

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

250 ml (1/4 l) Fleischbrühe

Für die Tomatensauce:

2 Zwiebeln

3–4 Knoblauchzehen

2 EL Rapsöl

1 EL gerebeltes Basilikum

2 EL Tomatenmark

400 g geschälte Tomaten (aus der Dose)

1–2 EL Tomatenketchup

2 EL flüssiger Honig

1 TL Sambal Oelek

Paprikapulver edelsüß

1 Bio-Zitrone (unbehandelt,
ungewachst)

1 EL Olivenöl

2 EL flüssiger Honig

100 g Kräuterbutter

je 2–3

Stängel Thymian und Oregano

Außerdem:

Alufolie

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Gemüsezwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer

würzen. Putenbrustfilet mit den Zwiebelspalten in einen großen Bräter oder eine Fettfangschale legen. Den Bräter auf dem Rost oder die Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Putenbrustfilet etwa 90 Minuten garen. Den Bratensatz nach etwa 30 Minuten mit etwas Fleischbrühe ablöschen. Restliche Fleischbrühe nach und nach hinzugeießen.

3. In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Mit Basilikum bestreuen. Tomatenmark unterrühren. Geschälte Tomaten etwas zerkleinern, hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa 2 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Ketchup, Honig, Salz, Pfeffer, Sambal Oelek und Paprika würzig abschmecken.

4. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronenschale mit Olivenöl, Honig und Kräuterbutter verrühren. Das Putenbrustfilet etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit der Kräuterbutter bestreichen.

5. Thymian- und Oreganoblättchen abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Putenbrustfilet damit bestreuen und fertig garen.

6. Putenbrustfilet aus dem Bräter oder der Fettfangschale nehmen, in Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Putenbrustfilet in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Sauce dazureichen.



Linsensuppe mit Fasan I

Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 48 g, F: 18 g, Kh: 36 g, kJ: 2289, kcal: 547

1 küchenfertiger Fasan
(etwa 800 g)

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

3 Gewürznelken

2 l kochendes Wasser

1/2 Stange Porree (Lauch)

1 Möhre

6 Pfefferkörner

3 Wacholderbeeren

1 gestr. TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Schweineschmalz

60 g fein gewürfelter, geräucherter
Speck

je 60 g fein gewürfelte Zwiebeln
und Möhren

40 g fein gewürfelter Staudensellerie

200 g getrocknete Linsen

2 EL Tomatenmark

125 ml (1/4 l) Rotwein

80 g Backpflaumen

80 ml Sherry

3 EL Balsamico-Essig

1 TL Dijon-Senf

1 Prise Zucker

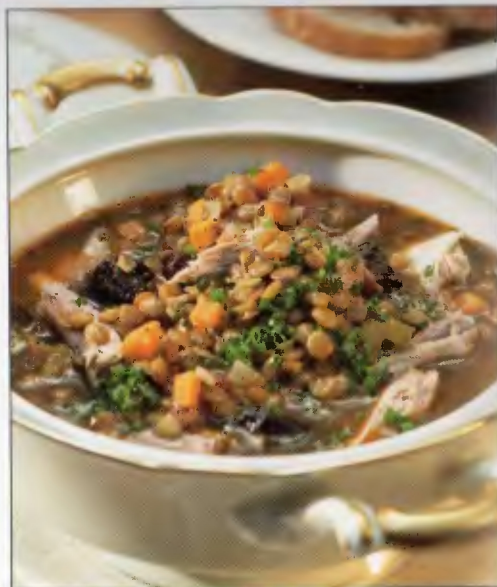
frisch geriebene Muskatnuss

1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: 75–85 Minuten

1. Fasan innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen. Den Fasan abtropfen lassen und in einen Topf geben. Zwiebel mit Lorbeerblatt und Gewürznelken spicken, zum Fasan geben. So viel kochendes Wasser hinzugießen, dass der Fasan gut bedeckt ist, wieder zum Kochen bringen und abschäumen.



2. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen. Möhre putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen. Porree, Möhre, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zum Fasan in den Topf geben, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt 40–50 Minuten garen.

3. Den Fasan aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen. Die Fasanenhaut abziehen, das Fleisch von den Knochen lösen. Sehnen entfernen, Fleisch in Stücke schneiden.

4. Das Schmalz in dem Topf zerlassen, Speck- und Gemüsewürfel darin andünsten. Linsen hinzufügen, andünsten. Tomatenmark unterrühren und mit andünsten.

5. Rotwein hinzugießen, zum Kochen bringen und einkochen lassen, mit der Fasanenbrühe auffüllen. Backpflaumen vierteln, hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 35 Minuten kochen lassen.

6. Die Suppe mit Sherry, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat süßsauer abschmecken.

7. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Fleischstücke in der Suppe erhitzen. Die Suppe mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Löwenzahnsalat mit Orangen und Putenbrust I Für die Party

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 9 g, F: 22 g, Kh: 10 g, kJ: 1202, kcal: 287

500 g Löwenzahnblätter

750 g Putenbrustfilet

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

5 EL Speiseöl

Für die Salatsauce:

2 Knoblauchzehen

4 EL Himbeeressig

rosa Pfefferbeeren

etwas Zucker

6 EL Olivenöl

4 EL Sonnenblumenöl

2–3 rote Zwiebeln

4 Orangen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 5–6 Minuten

1. Löwenzahnblätter unter fließendem kalten Wasser abspülen, eventuell etwas zerkleinern und gut abtropfen lassen.

2. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Putenstreifen darin von beiden Seiten 5–6 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. Für die Sauce Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Essig mit Pfefferbeeren, Zucker und Knoblauch verrühren, Olivenöl und Sonnenblumenöl unterschlagen.

4. Die Zwiebeln abziehen, zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen filetieren, den Saft dabei auffangen. Orangensaft unter die Salatsauce rühren.

5. Löwenzahnblätter mit Orangenfilets und Zwiebelringen auf Tellern anrichten. Die Sauce daraufträufeln, die Putenstreifen darauf verteilen.



Maishuhn mit Zuckermöhren I

Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 31 g, Kh: 16 g, kJ: 2242, kcal: 536

**4 Maishuhnbrüste (je 140–150 g),
mit Flügelknochen**

4 EL Speiseöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 Bund Möhren

½ Bund glatte Petersilie

2 EL Butter

1 TL Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Maishuhnbrüste unter fließendem kalten Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 2–3 Esslöffel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen. Die Maishuhnbrüste darin von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Maishuhnbrüste auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Maishuhnbrüste etwa 20 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Möhren schälen, abspülen, abtropfen lassen und schräg in lange, dünne Stifte schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

5. Restliches Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Möhrenstifte darin in 2 Portionen unter Rühren braten. Alle Möhrenstifte wieder in die Pfanne geben. Butter, Zucker und etwas Salz unterrühren. Die Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterheben.

6. Maishuhnbrüste aus dem Backofen nehmen und schräg halbieren. Möhren auf vorgewärmte Teller geben und jeweils ½ Maishuhnbrust darauf anrichten.

Beilage: Reis, Erdnuss- oder Chilisauce.

Tipp: Sollten Sie kein Maishuhn bekommen, so können Sie Perlhuhn verwenden. Da Perlhuhnbrüste meist dünner sind, verringert sich die Garzeit im Backofen um etwa 5 Minuten. Sie können die Maishuhnbrüste statt im Backofen auch in der Pfanne fertig garen. Dazu nach dem Anbraten die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden.



Maispoularde mit Apfelspalten I

Für Gäste – mit Alkohol

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 30 g, F: 22 g, Kh: 11 g, kJ: 1617, kcal: 386

400 g kleine Schalotten

3 EL Olivenöl

300 ml Rotwein

1,2 kg Poulardenfleisch von etwa

2 Maispoularden (Brust und Keule), ohne Knochen

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Olivenöl

2 EL Zucker

2 EL dunkler Balsamico-Essig

200 ml Geflügelbrühe

4 kleine, grüne Äpfel,

z. B. Granny Smith

80 g kalte Butter

1 Bund Kerbel

Zubereitungszeit: 65 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Schalotten abziehen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin unter mehrmaligem Wenden anbraten. Rotwein hinzugießen, zum Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen lassen (etwa 10 Minuten).

2. Poulardenfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischstreifen darin in 2 Portionen von allen Seiten anbraten. Fleischstreifen mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen.

4. Essig und Geflügelbrühe hinzugießen, zum Kochen bringen. Fleischstreifen etwa 30 Minuten garen, eventuell etwas Wasser hinzufügen.

5. Schalotten mit dem Rotwein hinzufügen und aufkochen lassen.



6. Äpfel waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Apfelspalten entkernen. Jeweils 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Apfelspalten darin in 2 Portionen vorsichtig andünsten (nicht zu lange, da sie sonst zu weich werden).

7. Kerbel abspülen und trocken tupfen (einige Zweige zum Garnieren beiseitelegen). Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Blättchen zu dem Geschnetzelten geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Butter in Stückchen schneiden und in die Sauce rühren.

8. Apfelspalten vorsichtig unterheben. Geschnetzeltes mit den beiseitegelegten Kerbelzweigen garnieren und servieren.

Beilage: Gebratene Schupfnudeln.

Tipp: Für dieses Gericht können Sie auch Hähnchen-, Puten- oder Perlhuhnfleisch verwenden.

Maispoulardenbrust mit Preiselbeeren und Sahne I

Etwas teurer
4 Portionen

Pro Portion:

E: 37 g, F: 19 g, Kh: 22 g, kJ: 1728, kcal: 413

- 4 Maispoulardenbrüste
(je 140–150 g), mit Flügelknochen
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 40 ml Speiseöl
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL Preiselbeeren
(etwa 60 g, aus dem Glas)
- 4 zerstoßene Wacholderbeeren
- evtl. vorbereitete Minzeblättchen
- Johannisbeerrispen

Außerdem:

- 1 Stück Bratfolie oder Bratschlauch

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Poulardenbrüste unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Poulardenbrüste von jeder Seite etwa 2 Minuten braun anbraten.

3. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Sahne in eine Rührschüssel geben, Preiselbeeren und Wacholderbeeren unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelstifte untermengen.

4. Die Kartoffel-Sahne-Mischung auf ein großes Stück Bratfolie oder in den Bratschlauch geben. Poulardenbrüste darauflegen.



5. Die Bratfolie oder den -schlauch nach Packungsanleitung verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen (unteres Drittel) schieben. Die Poulardenbrüste etwa 30 Minuten garen.

6. Nach Belieben zum Garnieren Minzeblättchen und Johannisbeerrispen abspülen und trocken tupfen.

7. Die Poulardenbrüste aus dem Backofen nehmen. Die Folie aufschneiden, Poulardenbrüste mit Kartoffelstiften herausnehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

8. Mit Minzeblättchen und Johannisbeerrispen garnieren.

Tipp: Statt Maispoulardenbrüsten können auch Hähnchenbrustfilets verwendet werden.

Mangold mit Hähnchenbrustfilet gefüllt I Raffiniert – für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 39 g, F: 11 g, Kh: 17 g, kJ: 1414, kcal: 339

- 4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 120 g)
- 6 EL Speiseöl
- Salz
- frisch gemahlener, bunter Pfeffer
- 1 Stau Mangold (etwa 500 g)
- Salzwasser
- 2 Fleischtomaten (etwa 200 g)
- 125 g Mozzarella-Käse

Für das Möhren-Kartoffel-Püree:

- 300 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 100 ml warme Milch
- frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

- Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. 3 Esslöffel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin von jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Mangold putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die dicken Blattstiele in 1–2 cm lange Stücke schneiden und beiseitelegen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Mangoldblätter darin etwa 1 Minute blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Jeweils 2 Mangoldblätter übereinanderlegen. Hähnchenbrustfilets darin einwickeln. Mit Holzstäbchen feststecken.

3. Restliches Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Die beiseitegelegten Mangoldstiele darin andünsten, etwas Wasser hinzugießen und etwa 5 Minuten dünsten lassen. Die Hähnchenbrustrouladen darauflegen.

4. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Hähnchenrouladen mit je 2 Tomaten- und Mozzarella-Scheiben belegen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 35 Minuten garen.

5. In der Zwischenzeit für das Püree Kartoffeln waschen, schälen, abspülen. Möhren putzen, schälen, abspülen. Kartoffeln und Möhren abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kartoffel- und Möhrenwürfel mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und etwa 25 Minuten garen.

6. Kartoffel- und Möhrenwürfel abgießen, abdampfen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

7. Hähnchenrouladen aus dem Bräter nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, Holzstäbchen entfernen. Rouladen auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Gemüse und Möhren-Kartoffel-Püree servieren.

Tipp: Mit Thymian garniert servieren. Das Püree in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und jeweils einen Ring auf vorgewärmte Teller spritzen. Die Hähnchenrouladen darauf anrichten.



Marinierte Putenspieße | Schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 51 g, F: 15 g, Kh: 6 g, kJ: 1641, kcal: 392

800 g Putenbrustfilet

4–6 EL Sojasauce

3–4 EL Wasser

1 EL flüssiger Honig

4 EL Sojaöl

frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

8 Holzspieße

Alufolie

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: 6–8 Minuten

1. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und von der längeren Seite her in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben wellenförmig auf 8 Holzspieße stecken.

2. Sojasauce mit Wasser und Honig verrühren, Sojaöl unterschlagen, mit Pfeffer würzen. Die Putenspieße in eine flache Schale legen, mit der Marinade bestreichen, zugedeckt und kalt gestellt 2 Stunden marinieren, dabei zwischendurch wenden. Nach etwa 1 3/4 Stunden Marinierzeit den Backofengrill vorheizen.

3. Die Putenspieße aus der Marinade nehmen und auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen. Das Backblech unter den vorgeheizten Grill in den Backofen schieben. Die Spieße 6–8 Minuten grillen.

4. Die Putenspieße nach 3–4 Minuten Grillzeit einmal wenden und nochmals mit der Marinade bestreichen.



Marinierte Wildenten | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 72 g, F: 96 g, Kh: 39 g, kJ: 5842, kcal: 1395

2 küchenfertige Wildenten

(je etwa 800 g)

400 ml Weißwein

250 ml (1/4 l) Weißweinessig

2 Lorbeerblätter

4 Gewürznelken

1 TL zerdrückte

Wacholderbeeren

2 TL schwarze Pfefferkörner

frisch gemahlener Pfeffer

Für die Semmelknödel:

1 mittelgroße Zwiebel

2 EL Butterschmalz

4 Brötchen (Semmeln)

150 ml lauwarme Milch

20 g zerlassene Butter

2 Eier (Größe M)

4 Stängel gehackte Petersilie

Salz

2 EL Butterschmalz

Speckscheiben

Salzwasser

600 g Brokkoli

30 g Butter

125 g Schlagsahne

Zucker

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: 60–70 Minuten

1. Wildenten innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in ein ausreichend großes Gefäß legen.

2. Den Wein mit Essig und den Gewürzen verrühren. Die Enten so mit der Marinade übergießen, dass sie ganz bedeckt sind. Das Gefäß mit einem Deckel oder Alufolie verschließen und 24 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Für die Semmelknödel Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten, herausnehmen und in eine Schüssel geben.

4. Die Brötchen in Würfel schneiden und zu den Zwiebelwürfeln geben. Milch und Butter verrühren, Eier unterschlagen. Die Eiermilch unter die Zwiebel-Brotwürfel-Masse heben. Petersilie unterrühren. Mit Salz würzen. Die Semmelbröselmasse ruhen lassen.

5. Die Enten aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Enten innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Marinade durch ein Sieb in einen Topf gießen, zum Kochen bringen, etwas einkochen lassen.

6. Schmalz in einem Bräter erhitzen. Die Enten darin von allen Seiten anbraten. Die Ente mit der Brust nach oben in den Bräter legen und mit Speckscheiben belegen. Die Marinade hinzugießen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Ente etwa 50 Minuten garen. Die Enten während der Garzeit immer wieder mit dem Bratenfond begießen.

7. In der Zwischenzeit aus der Semmelbröselmasse mit bemehlten Händen kleine Knödel formen in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten gar ziehen, aber nicht mehr kochen lassen.

8. Vom Brokkoli die Blätter entfernen. Brokkoli in Röschen teilen. Die Stängel am Strunk schälen, bis kurz vor den Röschen kreuzförmig einschneiden. Röschen waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten garen. In einem Sieb abtropfen lassen, in eine Schüssel geben, die Butter darauf verteilen und warm stellen.

9. Die Wildenten aus dem Backofen nehmen und warm stellen. Den Bratenfond etwas einkochen lassen, Sahne unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

10. Die Wildenten tranchieren. Mit Semmelknödeln und Brokkoliröschen auf Tellern anrichten.



Marsalahuhn | Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 56 g, F: 39 g, Kh: 61 g, kJ: 3446, kcal: 824

- 1 küchenfertiges Huhn (etwa 1,2 kg)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 gestr. TL Salz
- 1/2 TL gemahlener Kümmel
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 TL Currypulver
- 3 EL Speiseöl
- 2 EL Marsala (Dessertwein)

Für den Reis:

- 300 g Brühreis
- 600 ml Salzwasser
- 30 g Butter

evtl. Wasser oder Hühnerbrühe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 45–50 Minuten

1. Das Huhn innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Viertel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen klein schneiden.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Petersilie mit Salz, Kümmel, Senf, Curry, Speiseöl und Marsala vermengen. Die Hühnerteile damit bestreichen und in eine feuerfeste Form oder in eine Auflaufform legen.

4. Für den Reis den Brühreis mit Salzwasser und Butter in eine runde, feuerfeste Form geben. Die Form mit dem Deckel verschließen.

5. Die Form mit den Hühnerteilen (ohne Deckel) und die Form mit dem Reis (mit Deckel) auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Marsalahuhn und den Reis 45–50 Minuten garen. Während der Garzeit eventuell etwas Wasser oder Hühnerbrühe zu den Hühnerteilen geben.

Martinsgans mit Majoranäpfeln |

Klassisch – mit Alkohol

6 Portionen

Pro Portion:

E: 71 g, F: 71 g, Kh: 20 g, kJ: 4217, kcal: 1008

1 küchenfertige Gans mit Hals und Innereien (4,5–5 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 kg säuerliche Äpfel, z. B. Boskop

1 Bund Majoran

4 Zwiebeln (etwa 200 g)

2 Stängel Thymian

3 Lorbeerblätter

kalt Salzwasser

evtl. 250 ml

(1/4 l) Geflügelfond oder -brühe

evtl. 100 ml Rotwein

2 TL Speisestärke

1 kleiner Apfel

Außerdem:

Holzstäbchen

Küchengarn

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Garzeit: etwa 3 Stunden

1. Das Fett der Gans herausnehmen. Den Hals, möglichst ohne Haut, abschneiden. Die Gans innen und außen sowie Hals und Innereien unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Hals in Stücke teilen und mit den Innereien beiseitelegen. Die Gans von innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Haut vom Hals mit Holzstäbchen am Rücken feststecken. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

2. Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse heraus schneiden. Majoran abspülen und trocken tupfen. Einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen. Von den restlichen Stängeln die Blättchen abzupfen, mit den Apfelvierteln mischen und in die Gans füllen. Die

Öffnung mit Holzstäbchen und Küchengarn verschließen. Flügel mit Küchengarn unter den Rumpf binden, Keulen zusammenbinden.

3. Die Fettfangschale des Backofens mit Wasser ausspülen. Die Gans mit dem Rücken nach unten hineinlegen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Gans etwa 3 Stunden garen.

4. Zwiebeln abziehen und grob zerkleinern. Thymian abspülen, trocken tupfen, mit dem Gänsehals, den Innereien und Lorbeerblättern zu der Gans in die Fettfangschale geben. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas Wasser hinzugießen. Nach etwa 60 Minuten Garzeit die Gans auf die Brustseite legen und gelegentlich mit dem Bratensatz begießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Wasser ersetzen. Während des Garens ab und zu unterhalb der Flügel und Keulen in die Gans stechen, damit das Fett besser ausbraten kann.

5. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Gans wieder umdrehen. Mit etwas kaltem Salzwasser bestreichen und die Backofentemperatur um etwa 20 °C erhöhen, damit die Haut schön kross wird.

6. Die Gans aus dem Bräter nehmen, Küchengarn und Holzstäbchen entfernen. Die Gans warm stellen. Den Bratensatz in der Fettfangschale mit etwas Wasser lösen und durch ein Sieb in einen Topf gießen, das Fett abschöpfen.

7. Den Bratensatz nach Belieben mit Geflügelfond oder -brühe und Rotwein auffüllen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten einkochen lassen. Speisestärke mit 2 Esslöffeln Wasser anrühren, in die Sauce rühren und unter Rühren aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Den Apfel abspülen, trocken tupfen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelviertel in Scheiben schneiden. Die Gans auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Apfelscheiben, dem beiseitegelegten Majoran und der Sauce servieren.

Beilage: Apfelrotkohl, glasierte Maronen (Esskastanien), Kartoffelklöße und Apfelscheiben.

Minutensteaks von Pute mit Rucolasalat | Schnell – für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 25 g, F: 29 g, Kh: 6 g, kJ: 1702, kcal: 406

- 4 Putensteaks (je etwa 120 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Speiseöl
- 300 g Rucola (Rauke)

Für die Salatsauce:

- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl

2 EL geriebener Parmesan-Käse

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Putensteaks unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Putensteaks darin von beiden Seiten etwa 10 Minuten braten.

2. Rucola verlesen und dicke Stängel abschneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und größere Blätter einmal durchschneiden.

3. Für die Sauce Essig mit Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren und unter den Salat heben.

4. Den Salat mit den Putensteaks auf Tellern anrichten. Salat mit Parmesan-Käse bestreuen.

Beilage: Ofenfrisches Baguette.



Moorhühnchen mit Thymian und Cranberries | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 64 g, F: 35 g, Kh: 31 g, kJ: 3092, kcal: 738

- 4 küchenfertige Moorhühnchen (je etwa 350 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Speiseöl
- 2 Schalotten
- 4 kleine Stängel Thymian
- 125 g getrocknete Cranberries
- 200 ml Wildfond
- 200 ml Rotwein
- 1 EL Heidelbeerkonfitüre
- 40 g eiskalte Butter

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C



2. Moorhühnchen innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Schenkel von den Moorhühnchen abtrennen. Die Brüste jeweils längs halbieren, Rückenknochen abtrennen und entfernen.

3. Die einzelnen Fleishteile (Brüste und Keulen) mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleishteile darin von allen Seiten anbraten, herausnehmen und in eine Auflaufform legen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Fleishteile etwa 15 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Schalotten abziehen und klein würfeln. Thymian abspülen und trocken tupfen.

5. Schalottenwürfel in dem verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Cranberries und Thymian hinzugeben, kurz durchschwenken. Mit Fond und Rotwein ablöschen. Die Sauce zum Kochen bringen und um die Hälfte einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Heidelbeerkonfitüre würzen. Butter in Stücken unterrühren. Das gegarte Moorfleisch in die Sauce geben und einige Minuten durchziehen lassen (nicht aufkochen lassen, da das Fleisch sonst zäh wird).

Tipp: Alternative zu Moorhühnchen: küchenfertige Wachteln oder Rebhühner oder auch Fasanenbrüste.



Nudeln mit Hühnerleber | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 30 g, F: 24 g, Kh: 78 g, kJ: 2752, kcal: 657

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Champignons
- 300 g Hühnerleber
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Schlagsahne
- 15 junge Salbeiblättchen
- 12 Cockailtomaten
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 l Wasser
- 4 gestr. TL Salz
- 400 g Nudeln, z. B. Penne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

2. Hühnerleber unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell Sehnen entfernen.

3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Leberwürfel darin anbraten. Dann Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit andünsten. Champignonscheiben hinzufügen, ebenfalls mit andünsten. Sahne hinzugeießen.

4. Salbeiblättchen abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Tomaten waschen und trocken tupfen. Salbei und Tomaten zur Sauce geben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce warm stellen.

5. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischendurch 4–5-mal umrühren.

6. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

7. Nudeln in eine Schüssel geben, mit der Sauce vermischen und sofort servieren.

Nudelpfanne mit Putenbrust |

Klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 36 g, F: 27 g, Kh: 50 g, kJ: 2589, kcal: 618

- 15 g Trockenpilze, z. B. Mu-err-Pilze
- 1 Pck.
- (300 g) TK-Erbsen-Möhren-Mischung
- 2 1/2 l Wasser
- 2 1/2
- gestr. TL Salz
- 250 g Spiralnudeln
- 400 g Putenbrustfilet
- 3 EL Speiseöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 125 g Schlagsahne
- 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Einweich- und Auftauzeit

1. Trockenpilze in Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Erbsen-Möhren-Mischung nach Packungsanleitung auftauen lassen.

2. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischendurch 4–5-mal umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

3. Eingeweichte Pilze in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

4. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenstreifen darin portionsweise mit den Pilzen unter Wenden anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.

5. Die Nudeln zum Bratensatz in die Pfanne geben. Aufgetaute Erbsen und Möhren hinzufügen, unter mehrmaligem Wenden etwa 5 Minuten erhitzen. Warm gestellte Fleisch-Pilz-Mischung und Sahne untermengen, etwa 3–4 Minuten unter Wenden miterhitzen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Statt der Trockenpilze 200 g geputzte Austernpilze mit den Putenstreifen anbraten.



Orangenente | Für Gäste

6 Portionen

Pro Portion:

E: 89 g, F: 83 g, Kh: 23 g, kJ: 5026, kcal: 1198

1 küchenfertige Ente (etwa 2,3 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

5 Stängel Thymian

300 ml Hühnerbrühe

150 ml Orangensaft

gemahlener Zimt

1 EL flüssiger Honig

4 Orangen

2 TL Speisestärke

etwas kaltes Wasser

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Die Ente innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Thymian abspülen, trocken tupfen und in die Ente legen.

3. Die Ente mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen und auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen (unteres Drittel) schieben. Die Ente etwa 90 Minuten garen.

4. Nach etwa 45 Minuten Garzeit die Ente umdrehen. Hühnerbrühe und Orangensaft hinzugießen, mit Zimt würzen. Honig mit 2 Esslöffeln Bratenfond verrühren. Die Entenbrust kurz vor Ende der Garzeit mehrmals damit bestreichen.

5. Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

6. Die gare Ente aus dem Bräter nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

7. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und in den Bratenfond rühren. Die Sauce unter Rühren aufkochen lassen. Orangenscheiben in die heiße Sauce legen und mit der Ente servieren.

Beilage: Kroketten, Bandnudeln oder Salzkartoffeln und Brokkoli.



Orientalisches Putengericht |

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 31 g, F: 24 g, Kh: 25 g, kJ: 1886, kcal: 451

400 g Putenbrustfilet

40 g Butter

15 g Weizenmehl

1 Stange Porree (Lauch)

2 Stangen Staudensellerie

1 Paprikaschote

150 g Champignons

30 g Butter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Currypulver

etwas gemahlener Ingwer

250 ml (1/4 l) Gemüsebrühe

50 g Korinthen

2 EL Mango-Chutney

1 EL Sojasauce

75 g Cashewkerne

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2. Butter in einer Pfanne zerlassen. Fleischstreifen darin portionsweise von allen Seiten anbraten, mit Mehl bestäuben, kurz mitbraten lassen. Fleischstreifen herausnehmen und warm stellen.

3. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Sellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

4. Die Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

5. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und vierteln.



6. Butter zu dem Bratfett in die Pfanne geben. Vorbe-reitete Gemüsezutaten darin unter Rühren bissfest dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Ingwer würzen. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten garen.

7. Putenstreifen, Korinthen, Mango-Chutney und Soja-sauce unterrühren.

8. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Orientalisches Putengericht mit den Cashew-kernen bestreuen und servieren.

Beilage: Reis oder Fladenbrot.

Peperonihähnchen mit Polenta I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 60 g, Kh: 49 g, kJ: 3854, kcal: 921

- 8 Hähnchenunterschenkel (etwa 680 g)
- 12 Hähnchenflügel (etwa 680 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Chilipulver
- Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Speiseöl

Für die Polenta:

- 1 Schalotte
- 20 g Butter oder Speiseöl
- 250 g Maisgrieß
- 750 ml (¾ l) Gemüsebrühe

- 6 milde Peperoni (etwa 200 g)
- 2 kleine, scharfe Peperoni
- 40 g Butter
- 40 g Butter oder Speiseöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit Hähnchenschenkel und -flügel: etwa 20 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Hähnchenschenkel und -flügel unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprika würzen.

3. Speiseöl in einer großen, feuerfesten Pfanne oder im Bräter erhitzen. Die Hähnchenschenkel und -flügel darin von allen Seiten anbraten. Die Pfanne oder den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchenteile etwa 20 Minuten garen.

4. Für die Polenta Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter oder Speiseöl in einem Topf



zerlassen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Maisgrieß einstreuen und unter Rühren leicht andünsten. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten unter Rühren kochen lassen.

5. Die Polentamasse in einer flachen, gefetteten Auflaufform verteilen und erkalten lassen.

6. Peperoni längs halbieren, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Peperonihälften abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die 2 kleinen, scharfen Peperoni ebenfalls abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

7. Hähnchenschenkel und -flügel aus der Pfanne oder dem Bräter nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

8. Die Butter in dem verbliebenen Bratfett erhitzen. Peperonistreifen und -würfel darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Peperonistreifen und -würfel auf den Hähnchenschenkeln und -flügeln verteilen.

9. Polenta aus der Form stürzen und in beliebig große Rauten oder Würfel schneiden. Butter oder Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Polentaraute oder -würfel darin von beiden Seiten anbraten und mit den Hähnchenschenkeln und -flügeln servieren.

Tipp: Statt Polenta ist als Beilage auch Reis oder Wildreis zu empfehlen.

Perlhuhn in Wacholderrahm I

Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 48 g, F: 27 g, Kh: 6 g, kJ: 2286, kcal: 545

- 1 küchenfertiges Perlhuhn (etwa 1,2 kg)

Für die Marinade:

- 4 Knoblauchzehen
- einige Salbeiblättchen
- 500 ml (½ l) Weißwein
- 1 EL Wacholderbeeren
- 4 EL Olivenöl
- 1 geh. EL Semmelbrösel
- 125 ml (⅓ l) Fleischbrühe
- evtl. Speisestärke
- Salz

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Perlhuhn innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in 8 gleich große Stücke teilen und in eine flache Schale legen. Die Leber des Perlhuhns beiseitelegen.

2. Für die Marinade Knoblauch abziehen, Salbeiblättchen abspülen und trocken tupfen. Weißwein mit Knoblauch, Salbeiblättchen und 10 Wacholderbeeren verrühren. Die Marinade auf den Perlhuhnteilen verteilen. Zugedeckt und kalt gestellt mindestens 4 Stunden oder über Nacht marinieren.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

4. Perlhuhnteile aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Olivenöl in einen großen Bräter geben. Die Perlhuhnteile nebeneinander in den Bräter legen. Restliche Wacholderbeeren klein hacken, mit den Semmelbröseln zu den Perlhuhnteilen geben. Etwas von der Marinade und die Brühe hinzugießen. Den

Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Perlhuhnteile etwa 60 Minuten garen.

5. Während der Garzeit nach und nach die restliche Marinade und eventuell noch etwas Brühe hinzugießen.

6. Die Perlhuhnteile aus dem Bräter nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Den Bratensud etwas einkochen lassen.

7. Die Sauce nach Belieben mit angerührter Speisestärke binden und mit Salz abschmecken.

8. Perlhuhn mit der Sauce servieren.

Beilage: Spätzle oder Bandnudeln.

Tipp: Die Perlhuhnleber abspülen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Wacholderbeeren (Punkt 4) zu den Perlhuhnteilen geben. Mitgaren lassen.



Perlhuhn mit Rum | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 77 g, F: 56 g, Kh: 39 g, kJ: 4169, kcal: 995

1 küchenfertiges Perlhuhn
(etwa 1,2 kg)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

50 g Korinthen
4 EL Rum
30 g Butter
100 g Geflügelleber
1 Perlhuhnleber
150 g roher Schinken
100 g Weißbrot vom Vortag
5 EL Milch
2 Stängel Petersilie
2 Knoblauchzehen
100 g Doppelrahm-Frischkäse
1 Ei (Größe M)
2 EL Olivenöl
4 Schalotten
100 ml Rum
125 ml (1/8 l) warme Geflügelbrühe

Für den Toast:

50 g Butter
2 EL Speiseöl
4–5
Scheiben Toastbrot

Außerdem:

Küchengarn oder Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 65 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Perlhuhn innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Für die Füllung die Korinthen in Rum einweichen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Geflügelleber und

Perlhuhnleber darin kurz anbraten, herausnehmen und in sehr kleine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit den Leberwürfeln mischen. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Weißbrot zerbröseln und in Milch einweichen. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Knoblauch abziehen und sehr klein würfeln. Frischkäse mit dem Ei verrühren.

4. Leber-Schinkenwürfel-Mischung, Weißbrot, Petersilie, Knoblauch und Frischkäsemasse in einer großen Schüssel vermengen, eingeweichte Korinthen untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Zwei Drittel der Masse in das Perlhuhn füllen, restliche Masse beiseitestellen. Perlhuhn mit Küchengarn zunähen oder mit Holzstäbchen feststecken. Perlhuhn mit Salz und Pfeffer bestreuen, in einen Bräter legen und mit Olivenöl bestreichen.

6. Schalotten abziehen und zu dem Perlhuhn in die Form geben. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Perlhuhn etwa 60 Minuten garen.

7. Das Perlhuhn während der Garzeit nach und nach mit etwas Rum und Geflügelbrühe begießen.

8. Für den Toast Butter in einer Pfanne zerlassen, Speiseöl miterhitzen, Toastbrotscheiben hinzugeben und von beiden Seiten goldgelb rösten, herausnehmen und in eine flache Auflaufform legen. Restliche, beiseitegestellte Füllung darauf verteilen. Die Form auf dem Rost in den heißen Backofen schieben und die Toastscheiben bei gleicher Backofeneinstellung etwa 10 Minuten überbacken.

9. Das Perlhuhn aus dem Bräter nehmen, tranchieren, Küchengarn oder Holzstäbchen entfernen. Perlhuhn auf dem Toastbrot anrichten, die in Scheiben geschnittene Füllung darumlegen. Den Bratensatz mit dem restlichen Rum flambieren und dazu servieren.

Perlhuhn mit Tomaten | Etwas teurer

6 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 22 g, Kh: 3 g, kJ: 1629, kcal: 388

2 kleine, küchenfertige Perlhühner
oder Hähnchen (je etwa 1 kg)
je 2
Stängel Rosmarin, Thymian und Salbei
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
4 EL Olivenöl

Für das Tomatengemüse:

600 g Strauchtomaten
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl

1 Topf Basilikum

Außerdem:

Grillschalen
Speiseöl

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Grillzeit: etwa 40 Minuten

1. Den Grill vorheizen.

2. Perlhühner innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Perlhühner mit der Brustseite nach unten auf eine Arbeitsfläche legen. Mit einer Geflügelschere rechts und links am Rückenknochen entlang schneiden, so dass dieser entfernt wird.

3. Perlhühner umdrehen und so weit wie möglich auseinanderklappen, dabei jeweils die Perlhuhnbrust mit einer Hand flach drücken.

4. Kräuterstängel abspülen und trocken tupfen (je 1 Kräuterstängel zum Garnieren beiseitelegen). Die Nadeln bzw. Blättchen von den Stängeln zupfen. Nadeln und Blättchen klein schneiden. Jeweils die Haut von der Brust leicht anheben. Die Kräuter zwi-



schen Brust und Haut verteilen. Perlhühner von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Grillschalen mit Speiseöl ausstreichen und die Perlhühner hineinlegen. Die Perlhühner bei mäßiger Glut- bzw. Grillhitze etwa 40 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden.

6. Für das Tomatengemüse Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, einige Sekunden in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden.

7. Schalotten und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomaten viertel hinzufügen. Die Tomaten viertel etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen beiseitelegen). Blättchen klein schneiden.

9. Klein geschnittenes Basilikum unter das Tomatengemüse heben, mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren und mit den Perlhühnern servieren.

Perlhuhnbrüstchen mit Mango-Kürbis-Ragout und Ingwer I

Raffiniert
4 Portionen

Pro Portion:
E: 31 g, F: 21 g, Kh: 9 g, kJ: 1482, kcal: 354

- 4 *Perlhuhnbrüste, ohne Knochen (je etwa 150 g)*
- Salz*
- frisch gemahlener Pfeffer*
- 40 g *Butterschmalz*

Für das Mango-Kürbis-Ragout:

- 1 *Schalotte*
- 1 *walnussgroßes Stück frische Ingwerwurzel*
- 120 g *Kürbiswürfel (in Honig eingelegt, aus dem Glas)*
- 120 g *Mango-Fruchtfleisch*
- 200 ml *Gemüsebrühe*
- 1 EL *Crema di Balsamico*

- 1 *Bio-Limette (unbehandelt, ungewachst)*

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Garzeit: etwa 15 Minuten

- Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

- Perlhuhnbrüste unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und in eine feuerfeste Form geben. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Perlhuhnbrüste etwa 15 Minuten garen.

- In der Zwischenzeit für das Mango-Kürbis-Ragout Schalotte abziehen. Ingwer schälen. Schalotte und



- Ingwer in kleine Würfel schneiden. Kürbiswürfel abtropfen lassen und in kleinere Würfel schneiden. Mangofruchtfleisch ebenfalls in Größe der Kürbiswürfel schneiden.
- Schalotten-, Ingwer-, Mango- und Kürbiswürfel in dem verbliebenen Bratfett andünsten. Mit Brühe ablöschen, zum Kochen bringen und um etwa ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Crema di Balsamico würzen.
 - Das Mango-Kürbis-Ragout auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Perlhuhnbrüste darauflegen.
 - Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Die Perlhuhnbrüste mit den Limettenstreifen garnieren.
- Beilage:** In Butter geschwenkter Reis mit Minzeblättchen.
- Tipp:** Wer es besonders scharf mag, kann das Ragout mit Chiliflocken anreichern.

Perlhuhnbrüste mit Weintrauben I

Für Gäste
4 Portionen

Pro Portion:
E: 32 g, F: 29 g, Kh: 10 g, kJ: 1904, kcal: 454

- 200 g *Wirsing (vorbereitet gewogen etwa 100 g)*
- Salzwasser*
- je 100 g *blaue und grüne Weintrauben*
- 4 *Perlhuhnbrüste (je etwa 200 g), mit Flügelknochen*
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer*
- 2 EL *Speiseöl*
- 50 g *durchwachsener Speck*
- 1 *Zwiebel*
- 100 ml *Geflügelfond oder -brühe*
- frisch geriebene Muskatnuss*
- 30 g *Butter*

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: etwa 10 Minuten

- Vom Wirsing die groben, äußeren Blätter lösen. Den Wirsing halbieren und den Strunk herausschnei-

- den. Wirsing waschen, abtropfen lassen, in Rauten schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Wirsingrauten in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.
- Weintrauben waschen, abtropfen lassen, entstielen halbieren und entkernen.
 - Perlhuhnbrüste unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste darin von beiden Seiten etwa 10 Minuten rosa anbraten, herausnehmen und warm stellen.
 - Speck in Streifen schneiden und in dem verbliebenen Bratfett auslassen. Zwiebel abziehen, klein würfeln und in dem Speckfett glasig dünsten. Wirsingrauten und Weintraubenhälften hinzufügen, mit Fond oder Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und zum Schluss noch die Butter unterrühren.
 - Die Sauce zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Die Perlhuhnbrüste mit der Sauce anrichten.



Perlhuhnrollchen mit glasierten Kartoffeln I Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 25 g, Kh: 43 g, kJ: 2610, kcal: 622

- 1 Stange Porree (Lauch)
- 2 Möhren
- 6 EL Speiseöl
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 4 Perlhuhnbrustfilets
(je etwa 150 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 200 ml trockener Weißwein

Für die Kartoffeln:

- 750 g Kartoffeln
- 3 EL Speiseöl
- 5 EL Schlagsahne
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Zuckerrübensirup

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit Perlhuhnrollchen: 10–15 Minuten

Garzeit Kartoffelkugeln: etwa 15 Minuten

Karamellisierungszeit: etwa 3 Minuten

1. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in ganz feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in ganz feine Streifen schneiden.

2. Einen Esslöffel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen, Porree- und Möhrenstreifen darin knapp gar dünsten, Zuckerrübensirup unterrühren.

3. Perlhuhnbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie oder im Gefrierbeutel leicht flach klopfen. Perlhuhnbrustfilets dünn mit 2 Esslöffeln des restlichen Speiseöls beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Je 1 Esslöffel der Gemüsestreifen auf den Perlhuhnbrustfilets verteilen, von der schmalen Seite her aufrollen und mit je 2 Holzstäbchen sorgfältig feststecken.

5. Restliches Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Fleischrollchen darin von allen Seiten anbraten, Wein hinzugeießen, zum Kochen bringen und zugedeckt 10–15 Minuten garen.

6. In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen.

7. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

8. Speiseöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen, die Kartoffelkugeln darin unter ständigem Wenden etwa 15 Minuten braten.

9. Die garen Fleischrollchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

10. Sahne unter den Bratenfond rühren, zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

11. Zuckerrübensirup auf den gebratenen Kartoffelkugeln verteilen, gut durchschütteln, damit alle Kartoffelkugeln mit Sirup überzogen sind. Die Pfanne auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und die Kartoffeln etwa 3 Minuten karamellisieren.

12. Die Perlhuhnrollchen (Holzstäbchen entfernen) mit den glasierten Kartoffeln und der Sauce auf Tellern anrichten.

Tipp: Nach Belieben mit Schnittlauchhalmen, Cocktailltomatenhälften und Möhrenscheiben garnieren. Wer keinen Kugelausstecher hat, kann die Kartoffeln auch in etwa 1 ½ cm große Würfel schneiden und braten.

Extra-Tipp: Statt Perlhuhn- Hähnchenbrust verwenden.



Pochierte Poulardenbrust mit Brunnenkresse I Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 44 g, F: 66 g, Kh: 10 g, kJ: 3583, kcal: 856

- 4 Poulardenbrustfilets
(je etwa 180 g)
- 100 g Staudensellerie
- 100 g Porree (Lauch)
- 100 g Möhren
- 100 g Kartoffeln
- 375 ml (¾ l) kräftige Hühnerbrühe

Für die Kressesauce:

- ½ Bund Brunnenkresse
- 125 ml (¼ l) Brühe von den
Poulardenbrustfilets
- 1 Becher
(125 g) Crème double
- 50 g kalte Butter
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Die Poulardenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen

schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2. Hühnerbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Vorbereitetes Gemüse und Kartoffelwürfel hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Hühner-Gemüse-Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Gemüse mit den Kartoffelwürfeln warm stellen. Von der Brühe 125 ml (¼ l) abmessen und beiseitestellen.

3. Poulardenbrustfilets in der restlichen Brühe etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

4. In der Zwischenzeit für die Kressesauce Brunnenkresse waschen und trocken tupfen. Die beiseitegestellte Brühe in einem Topf erhitzen. Brunnenkresse hinzugeben, einmal aufkochen lassen und pürieren. Crème double und Butter unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Poulardenbrustfilets aus der Brühe nehmen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Poulardenscheiben auf Kressesauce mit dem Gemüse und den Kartoffeln anrichten.

Beilage: Mailänder Risotto, gemischter Blattsalat.



Pot-au-feu mit Rinderhaxe und Huhn | Klassisch

6 Portionen

Pro Portion:

E: 61 g, F: 52 g, Kh: 18 g, kJ: 3328, kcal: 795

2 dicke

Scheiben Rinderhaxe, mit Knochen
(etwa 700 g)

1 küchenfertiges Suppenhuhn
(etwa 1 1/2 kg)

1 Bund Suppengrün (Möhren, Knollensellerie, Porree [Lauch], Frühlingszwiebeln)

1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian, Korb)

1 Lorbeerblatt

Salz
frisch gemahlenem Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

2 1/2 l Wasser

2 Bund Suppengrün (Möhren, Knollensellerie, Porree [Lauch])

2 weiße Rüben oder Petersilienwurzeln

2 Zwiebeln

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

1 Kohlrabi
vorbereitete Majoran- und Petersilienblättchen

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit Fleisch: etwa 1 1/2–2 Stunden

Garzeit Gemüse: etwa 15 Minuten

1. Rinderhaxe unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen. Suppenhuhn innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen.

2. Suppengrün putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Kräuter abspülen und trocken tupfen und zusammenbinden. Rinderhaxe mit Suppenhuhn, Suppengrün, Kräutern, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und Muskat in einen großen Topf geben. Wasser hinzugießen und zum Kochen bringen. Die Brühe abschäumen. Die Zutaten zugedeckt bei schwacher Hitze 1 1/2–2 Stunden garen.

3. Möhren, Sellerie und Rüben oder Petersilienwurzeln putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Möhren und Rüben oder Petersilienwurzeln in Scheiben, Sellerie in kleine Rauten und Porree in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kohlrabi schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden.

4. Rinderhaxe und Suppenhuhn aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe mit dem Suppengrün durch ein Sieb in einen Topf gießen. Suppengrün, Kräuter und Lorbeerblatt entfernen. Rinderhaxe und Hühnerfleisch von den Knochen lösen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitelegen.

5. Die Brühe wieder zum Kochen bringen. Die vorbereiteten Gemüsezutaten und Kartoffelwürfel hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und 10–15 Minuten bissfest garen.

6. Fleischstücke zum Gemüse in die Brühe geben, zum Kochen bringen und 2–3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Pot-au-feu mit Majoran- und Petersilienblättchen bestreut servieren.

Poularde, gefüllt mit einer Böhmisches-Knödel-Masse |

Etwas aufwändiger

4 Portionen

Pro Portion:

E: 72 g, F: 55 g, Kh: 39 g, kJ: 3953, kcal: 945

1 küchenfertige Poularde

(1,6–1,8 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

2 Brötchen (Semmel) vom Vortag

60 g Butter

100 g Weizenmehl

10 g frische Hefe

1 Prise Zucker

50 ml lauwarme Milch

1 Ei (Größe M)

1 gestr. TL Salz

8 Backpflaumen, ohne Stein

2 Stängel Thymian

2 EL Butterschmalz

150 ml Wasser

60 g weiche Butter

Außerdem:

6 Rouladennadeln

Küchengarn

Zubereitungszeit: 50 Minuten,

ohne Abkühl-, Teiggeh- und Ruhezeit

Garzeit: 45–60 Minuten

1. Poularde innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Poularde innen mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Brötchen in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Brötchenwürfel darin von allen Seiten anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Mehl in eine Rührschüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefe hineinbröckeln. Zucker und etwas Milch hinzufügen, mit einer Gabel

mit einem Teil des Mehls verrühren und zugedeckt 10–15 Minuten gehen lassen.

4. Restliche Milch, Ei und Salz hinzufügen. Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten, nicht zu festen Teig verarbeiten.

5. Die Backpflaumen in kurze Streifen schneiden. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Brötchenwürfel, Backpflaumenstreifen und Thymian unter den Hefeteig arbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat (etwa 30 Minuten). Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

6. Den Teig kurz durchkneten und in die Poularde füllen. Die Bauchöffnung mit Rouladennadeln und Küchengarn verschließen. Die Flügel mit Küchengarn unter den Körper binden, Keulen zusammenbinden. Poularde von außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

7. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Poularde darin von allen Seiten goldbraun anbraten und auf ein Backblech setzen. Wasser hinzugießen. Die Poularde mit Butter bestreichen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Poularde 45–60 Minuten garen.

8. Die Poularde vom Backblech nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Rouladennadeln und Küchengarn entfernen. Die Poularde mit einer Gellugelschere in Portionsstücke schneiden. Die Poulardenstücke warm stellen und die Füllung in Scheiben schneiden.

9. Die Poulardenstücke und die in Scheiben geschnittene Füllung auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit einem Teil des entstandenen Bratensafte übergießen.

Tipp: Zu der Poularde einen Endiviensalat mit einem Dressing aus 2 Esslöffeln Joghurt, 1 Teelöffel mittelscharfen Senf, 4 Esslöffeln Traubenkernöl, 1 Esslöffel Obstessig, Salz und Pfeffer zubereiten und servieren.

Poularde im Gemüsebett | Deftig

4 Portionen

Pro Portion:

E: 64 g, F: 60 g, Kh: 23 g, kJ: 3999, kcal: 954

1 küchenfertige Poularde (etwa 1,2 kg)

1 EL Zitronensaft

2 EL Sojasauce

350 g kleine Möhren

350 g Kohlrabi

350 g kleine Kartoffeln

350 g zarte, grüne Bohnen

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Petersilienblättchen

20 g Butter

Zubereitungszeit: 85 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Poularde innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft und Sojasauce bestreichen.



2. Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Möhren schälen, abspülen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen, abspülen, halbieren und in Achtel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Von den Bohnen die Enden abschneiden. Bohnen abfädeln, waschen und abtropfen lassen. Die einzelnen Gemüsesorten jeweils mit Salz und Pfeffer bestreuen.

3. Möhren und Kartoffeln getrennt nebeneinander in einen gewässerten Römertopf® geben. Die Poularde darauflegen, zur Hälfte mit Bohnen, zur anderen Hälfte mit Kohlrabi um- und belegen. Den Römertopf® mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C

Heißluft: etwa 200 °C

Garzeit: etwa 60 Minuten.

4. Die Poularde aus dem Römertopf® nehmen und tranchieren. Gemüse ebenfalls herausnehmen und nach Sorten getrennt auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Petersilienblättchen bestreuen und mit Butterflockchen belegen. Poularde darauf anrichten.



Poularde mit Roquefortfüllung |

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 70 g, F: 87 g, Kh: 17 g, kJ: 5246, kcal: 1252

Für die Füllung:

1 Brötchen (Semmel) vom Vortag

125 g Roquefort-Käse

1 Becher

(150 g) Crème fraîche

1 Ei (Größe M)

2 EL abgezogene, gemahlene Mandeln

1 EL Semmelbrösel

1 EL gehackte Estragonblättchen

1 küchenfertige Poularde

(etwa 1,2 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Butterschmalz

3 Tomaten

2 große Zwiebeln

3–4 kleine

Stängel Thymian

250 ml (1/4 l) Weißwein

etwas Weißwein

Worcestersauce

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 200–220 °C

Heißluft: 180–200 °C

2. Für die Füllung Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Brötchen mit Roquefort und 100 g Crème fraîche pürieren. Ei, Mandeln, Semmelbrösel und Estragonblättchen unterrühren.

3. Die Poularde unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit der Roquefortmasse füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zubinden. Poularde außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

4. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Poularde darin von allen Seiten gut anbraten.

5. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze ausschneiden. Tomaten vierteln. Zwiebeln abziehen und vierteln. Tomaten- und Zwiebelviertel zu der Poularde in den Bräter geben und mildünsten lassen.

6. Thymian abspülen, trocken tupfen, mit etwas Wein zu der Poularde geben. Den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Poularde etwa 60 Minuten garen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Wein ersetzen. Die Poularde während der Garzeit ab und zu wenden.

7. Die Poularde aus dem Bräter nehmen. Küchengarn entfernen. Poularde in Portionsstücke schneiden. Die Füllung in Scheiben schneiden. Warm stellen.

8. Den Bratensatz mit Wein loskochen, durch ein Sieb streichen und etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Crème fraîche unterrühren.

9. Die Poularde mit den Roquefortscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Sauce dazureichen.

Beilage: Semmelknödel.



Poulardenbrust auf Frühlingsgemüse | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 46 g, Kh: 20 g, kJ: 2767, kcal: 661

- 4 Poulardenbrustfilets
(je etwa 150 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 3–4 EL Speiseöl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 125 g Zuckerschoten
- 1 Bund junge Möhren
- 125 g frische Maiskölbchen
(erhältlich im Asialaden,
ersatzweise aus der Dose)
- 2 EL Austernsauce
- 2 EL Fischsauce
- 1 Prise Zucker
- 1 Stängel frische Minze
- 1 Stängel Thai-Basilikum
(erhältlich im Asialaden)

Außerdem:

Alufolie

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Garzeit Poulardenbrustfilets: 10–12 Minuten
Garzeit Gemüse: etwa 5 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Die Poulardenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils etwas Speiseöl in einem Wok erhitzen. Poulardenbrustfilets darin nacheinander von allen Seiten gut anbraten, herausnehmen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Poulardenbrustfilets in 10–12 Minuten fertig garen. Die Poulardenbrustfilets mit Alufolie zudecken und warm stellen.

3. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, eventuell abfädeln. Zuckerschoten abspülen, abtropfen lassen, große Schoten schräg halbieren. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

4. Restliches Speiseöl im Wok erhitzen. Zuerst die Möhrenscheiben, dann nach und nach Maiskölbchen und das restliche vorbereitete Gemüse hinzugeben. Insgesamt etwa 5 Minuten unter Rühren dünsten (das Gemüse soll bissfest bleiben). Das Gemüse mit Austernsauce, Fischsauce und Zucker würzen.

5. Minze und Thai-Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Basilikumblättchen zum Garnieren beiseitelegen). Blättchen in Streifen schneiden und unter das Gemüse heben. Das Frühlingsgemüse sofort auf 4 Teller verteilen. Die Poulardenbrustfilets schräg halbieren, auf das Gemüse legen und mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren.

Tipp: Sie können die Poulardenbrustfilets statt im Backofen auch im Wok fertig garen. Dazu nach dem Anbraten die Brustfilets in dem Wok bei mittlerer Hitze in 10–12 Minuten fertig braten, gelegentlich wenden.

Poulardenbrust mit Porreesauce |

Schnell – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 69 g, Kh: 9 g, kJ: 3670, kcal: 876

- 4 Poulardenbrustfilets
(je etwa 150 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Schalotte
- 2 Stangen Porree (Lauch)
- 100 g Butter
- 4 cl Wermut (Noilly Prat)
- 250 ml (1/4 l) Weißwein
- 125 g Schlagsahne
- 1 Becher
(150 g) Crème fraîche
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Poulardenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kurz in kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.

3. Butter in einer Pfanne zerlassen. Poulardenbrustfilets darin etwa 10 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Schalottenwürfel hinzugeben und mit andünsten. Fleisch herausnehmen und warm stellen.

4. Den Bratensatz mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeießen, zum Kochen bringen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen, Crème fraîche unterheben.

5. Porreestreifen hinzugeben und einige Minuten ziehen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauchröllchen unterrühren. Die Poulardenbrustfilets auf der Porreesauce anrichten.



Poulardenbrust mit Roquefort gefüllt |

Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 78 g, Kh: 19 g, kJ: 4242, kcal: 1013

4 enthäutete Poulardenbrustfilets
(je etwa 180 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

120 g Roquefort-Käse

40 g weiche Butter

8 cl Armagnac

40 g Weizenmehl

1 verschlagenes Ei (Größe M)

60 g Semmelbrösel

1 kg Pflanzenfett

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten



1. Die Poulardenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Filets zwischen Klarsichtfolie oder in einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel legen und etwas flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Roquefort mit einer Gabel zerdrücken, mit Butter und Armagnac verkneten und auf den Poulardenbrustfilets verteilen. Poulardenbrustfilets jeweils zusammenklappen, gut festdrücken und mit Holzstäbchen feststecken.

3. Die gefüllten Poulardenbrustfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch das verschlagene Ei ziehen, abstreifen und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Panade gut andrücken.

4. Das Pflanzenfett in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf etwa 160 °C erhitzen. Die gefüllten Poulardenbrustfilets darin etwa 10 Minuten goldbraun ausbacken, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Holzstäbchen entfernen.

Beilage: Zuckerschoten und Möhrenstifte.

Pute, gefüllt | Klassisch – mit Alkohol

8 Portionen

Pro Portion:

E: 14 g, F: 25 g, Kh: 6 g, kJ: 1344, kcal: 321

1 küchenfertige Pute (etwa 3 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

250 g Thüringer Mett

gerebelter Thymian

gerebelter Beifuß

1 Ei (Größe M)

20 g Margarine oder Butter

30 g gewürfelte Putenleber

1 gewürfelte, mittelgroße Zwiebel

125 g grüne, kernlose Weintrauben

1 EL gehackte Kräuter, z. B.

Schnittlauch, Petersilie

125 g durchwachsener Speck,
in Scheiben

heißes Wasser

kaltes Salzwasser

30 g Weizenmehl

3 EL kaltes Wasser

2 EL Madeira (Dessertwein)

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: 2 ½–3 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Pute innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Pute innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

3. Für die Füllung Mett mit Salz, Pfeffer, Thymian und Beifuß würzen, mit dem Ei vermengen.



4. Margarine oder Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Leberstückchen darin anbraten. Zwiebelwürfel hinzugeben und mit andünsten.

5. Weintrauben waschen, gut abtropfen lassen, entstielen und halbieren. Leber-Zwiebel-Masse, Weintraubenhälften und Kräuter zu der Mettmasse geben, gut untermengen. Die Pute damit füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zunähen.

6. Die Pute mit der Brust nach oben in einen mit Wasser ausgespülten Bräter legen. Die Brust mit Speckscheiben belegen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen (untere Schiene) schieben. Die Pute 2 ½–3 Stunden garen.

7. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser hinzugießen. Die Pute ab und zu mit dem Bratensatz begießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Nach etwa 2 Stunden Garzeit die Speckscheiben entfernen.

8. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Backofentemperatur um etwa 20 °C erhöhen. Die Pute mit kaltem Salzwasser bestreichen, damit die Haut schön kross wird. Pute fertig garen. Aus dem Backofen nehmen. Küchengarn entfernen. Pute in Portionsstücke teilen. Die Füllung in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

9. Den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, durch ein Sieb in einen Topf gießen, mit Wasser auf 500 ml (½ l) auffüllen und zum Kochen bringen. Mehl mit Wasser anrühren. Die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen, Madeira unterrühren. Die Sauce zu der Pute reichen.

Pute, gefüllt mit Sherry-Pflaumen |

Dauert länger – raffiniert – mit Alkohol

6 Portionen

Pro Portion:

E: 91 g, F: 74 g, Kh: 15 g, kJ: 4965, kcal: 1186

- 100 g Backpflaumen
- 3–4 EL Sherry (Fino)
- 1 küchenfertige Babypute (etwa 2 kg)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL gerebelter Thymian
- 1 TL gerebelter Rosmarin
- 1 EL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
- 2 abgezogene Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 300 g gut gewürztes Bratwurstbrät
- 50 g gewürfelter Schinkenspeck
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Eigelb (Größe M)
- 2–3 EL Semmelbrösel
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie
- 100 g gewürfelter, fetter Speck
- 6 große Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 500 ml (½ l) Weißwein
- Zucker, Zitronensaft
- evtl. Saucenbinder

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: etwa 2 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

2. Backpflaumen in Sherry marinieren. Babypute innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen



und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Thymian mit Rosmarin, Zitronenschale und Knoblauch in einen Mörser geben und zerreiben. Gewürzmischung mit Olivenöl verrühren. Die Babypute damit innen und außen kräftig einstreichen.

3. Bratwurstbrät mit Schinkenspeck-, Zwiebelwürfeln, Ei, Eigelb und den entsteinten und klein geschnittenen Backpflaumen mit der Einweichflüssigkeit in einer Schüssel gut vermischen. Je nach Bedarf mit Semmelbröseln binden, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen.

4. Petersilie unter die Bratwurstbrätmasse geben. Die Babypute damit füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zunähen. Speckwürfel in einen Bräter geben.

5. Die Putenbrust mit Schinkenscheiben belegen. Die Babypute mit der Brust nach oben in einen Bräter setzen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Etwa 2 Stunden garen. Wenn der Bratensatz anfängt zu bräunen, etwas Wein hinzugeießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Wein ersetzen.

6. Die gare Babypute aus dem Bräter nehmen und das Küchengarn entfernen. Babypute zugedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann tranchieren und mit der Füllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Den Bratenfond eventuell mit restlichem Wein oder Wasser auf 375 ml (¾ l) auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit Saucenbinder binden. Pute mit der Sauce servieren.

Pute mit Kastanienfüllung |

Dauert länger – mit Alkohol

8 Portionen

Pro Portion:

E: 72 g, F: 62 g, Kh: 14 g, kJ: 4225, kcal: 1010

1 küchenfertige Pute (etwa 3,5 kg)

Für die Füllung:

- 200 g Putenleber
- 125 g Schweineleber
- 300 g Esskastanien (Maronen, aus der Dose)
- 250 g Thüringer Mett
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4–5

Scheiben fetter Speck

1 EL weiche Butter

1 Bund Suppengrün (Möhren, Sellerie, Porree [Lauch])

heißes Wasser

kalt Wasser

2 EL Weizenmehl

3 EL kaltes Wasser

Weinbrand

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: etwa 3 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Pute innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

3. Für die Füllung Puten- und Schweineleber unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Esskastanien in einem Sieb abtropfen lassen, mit den Leberwürfeln und Mett verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Pute innen mit Salz würzen, mit der Kastanienmasse füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zunähen. Pute außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Putenbrust mit Speckscheiben belegen und mit Küchengarn umwickeln.

5. Einen großen Bräter mit Wasser ausspülen, die Pute mit der Brust nach oben hineinlegen. Butter in Flöckchen auf der Pute verteilen.

6. Herz, Magen und der Hals der Pute unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Suppengrün putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Herz, Magen, Hals und Suppengrün um die Pute legen.

7. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Pute etwa 3 Stunden garen.

8. Sobald der Bratensatz anfängt zu bräunen, etwas heißes Wasser hinzugeießen. Die Pute ab und zu mit dem Bratensatz begießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen.

9. Die Speckscheiben 30–40 Minuten vor Ende der Garzeit von der Putenbrust entfernen. Die Pute etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salzwasser bestreichen.

10. Die gare Pute aus dem Bräter nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann Küchengarn entfernen. Pute in Portionsstücke schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Kastanienfüllung in Scheiben schneiden. Herz, Magen und Putenhals anderweitig verwenden.

11. Für die Sauce den Bratensatz mit Wasser loskochen, mit dem Gemüse durch ein Sieb streichen, eventuell mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen.

12. Nach Belieben Mehl mit kaltem Wasser anrühren, den Bratensatz damit binden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Weinbrand abschmecken. Die Sauce zu der Pute reichen.

Beilage: Buchweizenklöße, Rosenkohl.

Putenbraten mit Aprikosensauce |

Mit Alkohol

6 Portionen

Pro Portion:

E: 65 g, F: 10 g, Kh: 99 g, kJ: 3321, kcal: 794

1 ¼ kg Putenbrustfilet
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
gemahlener Koriander
3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

Für die Sauce:

200 g getrocknete Aprikosen
2 TL abgeriebene Schale von
1 Bio-Orange (unbehandelt,
ungewachst)
250 ml (¼ l) Orangensaft
2 TL fein gewürfelte Ingwerwurzel
2 EL Weißweinessig
2 EL Aprikosenkonfitüre
250 ml (¼ l) Weißwein
4 EL Sojasauce

6 l Wasser
6 gestr. TL Salz
600 g grüne Bandnudeln
1 EL Speisestärke
2 EL kaltes Wasser

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 5 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 80 °C

2. Putenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Speiseöl in einem großen, flachen Bräter erhitzen. Putenbrust darin etwa 8 Minuten von allen Seiten gut anbraten.

3. Für die Sauce Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Mit Orangenschale, -saft, Ingwerwürfeln, Essig, Salz, Konfitüre, Wein und Sojasauce verrühren. Die

Sauce zu der angebratenen Putenbrust in den Bräter geben.

4. Den Bräter auf dem Rost (unteres Drittel) in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Putenbrust etwa 5 Stunden garen.

5. Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischen- durch 4–5-mal umrühren. Dann die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nudeln warm stellen.

6. Den Bräter aus dem Backofen nehmen. Putenbrust warm stellen. Speisestärke mit Wasser anrühren, in die Aprikosensauce rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte mit der Aprikosensauce anrichten und mit Bandnudeln servieren.

Tipp: Die Putenbrust mit Koriandergrün garniert servieren.



Puten-Brokkoli-Reispfanne |

Vollwertig – für Kinder

4 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 9 g, Kh: 42 g, kJ: 1540, kcal: 367

175 g Naturreis
400 ml Salzwasser
300 g Putenbrustfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
750 g Brokkoli
4 Fleischtomaten (etwa 800 g)
2 TL gehobelte Mandeln
1 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe
100 g saure Sahne
½ Bund frisches Basilikum

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 11 Minuten

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln.

3. Von dem Brokkoli die Blätter entfernen. Brokkoli in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Dickere Stiele schälen und klein schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenviertel eventuell entkernen und in Würfel schneiden.

4. Mandeln in einem Wok ohne Fett leicht bräunen, herausnehmen und auf einem Teller erkalten lassen.

5. Olivenöl im Wok erhitzen, die Putenbruststreifen darin unter Wenden etwa 4 Minuten braten. Putenbruststreifen mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.



6. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in dem verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Brokkoliröschen hinzugeben und kurz mit andünsten, Brühe hinzugießen. Brokkoliröschen zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 4 Minuten garen.

7. Den gegarten Reis eventuell abgießen. Reis, Putenbruststreifen und Tomatenwürfel vorsichtig unter die Brokkoliröschen heben. Bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten erhitzen. Puten-Brokkoli-Reispfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Saure Sahne glattrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden und mit der sauren Sahne verrühren. Puten-Brokkoli-Reispfanne mit saurer Sahne und Mandeln in einer flachen Schale anrichten, sofort servieren.

Tipp: Statt Putenbrustfilet in Streifen können Sie diese Reispfanne auch mit Schweinefilet anrichten. Dazu 1 Schweinefilet (etwa 300 g) in einer Pfanne mit 1–2 Esslöffeln Speiseöl unter Wenden 12–15 Minuten braten. Filet in dickere Scheiben schneiden und auf der Reispfanne anrichten.

Putenbrust in der Kartoffelkruste |

Für die Party – mit Alkohol

12 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 7 g, Kh: 20 g, kJ: 1416, kcal: 338

- 2 *Putenbrustfilets*
(je etwa 750 g)
- Salz*
frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL *Speiseöl*
- 2 *Schweinenetze*
(beim Metzger vorbestellen)
- 2 *Eier (Größe M)*
- 1 kg *große, festkochende Kartoffeln*
- 500 g *kleine Schalotten*
- 500 g *Staudensellerie*
- 500 g *Cocktailtomaten*
- 200 ml *trockener Weißwein*
- 400 ml *Geflügelbrühe oder -fond*

Zubereitungszeit: 90 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

2. Putenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten.

3. Auf einer Arbeitsfläche zwei Schweinenetze ausbreiten und je 1 Putenbrustfilet darauflegen. Eier verschlagen, die Putenbrustfilets damit bestreichen.

4. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig auf den Putenbrustfilets verteilen. Jeweils mit einem Schweinenetz umwickeln und in einen Bräter oder eine Fettfangschale legen. Den Bräter auf dem Rost oder die Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Putenbrustfilets etwa 90 Minuten garen.

5. Die Schalotten abziehen und eventuell halbieren. Sellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Selleriestangen waschen, abtropfen lassen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen und eventuell die Stängelansätze herausschneiden.

6. Schalotten, Selleriestücke und Tomaten nach der Hälfte der Garzeit zu den Putenbrustfilets geben und mitgaren lassen. Weißwein und Brühe oder Fond hinzugießen. Die Putenbrustfilets ab und zu mit dem Bratenfond begießen.

7. Die garen Putenbrustfilets aus dem Bräter oder der Fettfangschale nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dann Schweinenetze entfernen. Putenbrustfilets in dicke Scheiben schneiden und mit dem Gemüse servieren.

Abwandlung: Statt der Putenbrustfilets kann dieses Gericht auch mit Schweinebraten (2 Stücke aus der Oberschale je etwa 800 g) zubereitet werden. Dann beträgt die Garzeit etwa 2 Stunden und 10 Minuten.



Putenbrust mit Fenchel | Mit Alkohol

4–6 Portionen

Pro Portion:

E: 57 g, F: 17 g, Kh: 10 g, kJ: 1876, kcal: 449

- 1 kg *Putenbrust*
- Salz*
frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL *Speiseöl, z. B. Rapsöl*
- 2–3 *Fenchelknollen (etwa 800 g)*
- 200 ml *trockener Weißwein*
- 2 EL *Zitronensaft*
- 1 gestr. TL *Salz*
- 1 *Prise Zucker*
- 400 g *Champignons*
- 1 *Bund Frühlingszwiebeln*
- 80 g *getrocknete Tomaten in Öl*
- 200 ml *Geflügelfond oder -brühe*
- 100 g *Schlagsahne*

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 4 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 80 °C

2. Einen großen, feuerfesten Teller oder eine Auflaufform mit flachem Rand auf dem Rost (mittlere Schiene) miterwärmen.

3. Putenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenbrust darin etwa 6 Minuten von allen Seiten gut anbraten. Putenbrust herausnehmen und auf dem vorgewärmten Teller oder in der Auflaufform in den Backofen schieben. Putenbrust etwa 4 Stunden garen. Die Pfanne mit dem Bratensatz beiseitestellen.

4. Etwa 45 Minuten vor Ende der Garzeit von den Fenchelknollen die Stiele dicht oberhalb der Knollen abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen, die Wurzeln gerade schneiden. Knollen waschen, abtropfen lassen und halbieren.

5. Die Fenchelhälften in einen großen, flachen Topf legen. Weißwein mit Zitronensaft, Salz und Zucker verrühren, zu den Fenchelhälften geben und zum Kochen bringen. Fenchelhälften zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

6. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Tomaten in einem Sieb etwas abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

7. Beiseitegestellte Pfanne mit dem Bratensatz erhitzen, Champignonscheiben darin leicht anbraten. Geflügelfond und Sahne hinzugießen, zum Kochen bringen. Die Sauce etwa 5 Minuten köcheln lassen. Frühlingszwiebel- und Tomatenstücke in die Sauce geben und miterwärmen.

8. Putenbrust aus dem Backofen nehmen. Den Bratensatz in die Sauce rühren. Die Putenbrust in Scheiben schneiden, auf der Gemüsesauce anrichten und mit den Fenchelhälften servieren.

Putenbrust mit Gemüsefüllung I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 72 g, F: 46 g, Kh: 14 g, kJ: 3391, kcal: 810

- 1 kg Putenbrustfilet
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 750 g Brokkoliröschen
- 500 g Möhren, in dünnen Scheiben
- 750 ml (¾ l) Salzwasser
- 50 g abgezogene, gemahlene Mandeln
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon, etwa 100 g)
- 2 Zwiebeln
- 3 Möhren (etwa 200 g)
- 1 Becher (125 g) Crème double
- 1 EL gehackte Basilikumblättchen
- 30 g Butter

Außerdem:

Küchengarn oder Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: 60–75 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

2. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und längs eine Tasche einschneiden. Putenbrustfilet innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

3. Brokkoliröschen und Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen, die Brühe auffangen.

4. Die Hälfte der Brokkoliröschen und Möhrenscheiben pürieren, Mandeln unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putenbrustfilet mit dem Gemüsepüree füllen. Die Öffnung mit Küchengarn oder Holzstäbchen verschließen.



5. Putenbrustfilet mit Speckscheiben belegen und in eine große, gefettete Auflaufform oder Fettfangschale geben.

6. Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel- und Möhrenwürfel zu der Putenbrust geben. Die Form auf dem Rost oder Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen (untere Schiene) schieben. Die Putenbrust 60–75 Minuten garen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Gemüsekochbrühe (von den Brokkoliröschen und Möhren) ersetzen.

7. Die Putenbrust aus der Form oder Fettfangschale nehmen, zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

8. Den Bratensatz mit etwas Gemüsekochbrühe loskochen, durch ein Sieb streichen. Die Sauce in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Crème double unterrühren und erhitzen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblättchen unterrühren.

9. Butter in einem Topf zerlassen, restliche Brokkoliröschen und Möhrenscheiben darin erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Putenbrust (Küchengarn oder Holzstäbchen entfernen) in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Die Sauce dazureichen.

Putenbrust mit Kohlrabigemüse I

Dauert länger – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 59 g, F: 23 g, Kh: 26 g, kJ: 2492, kcal: 596

- 125 g Weißbrot
- 80 ml Milch
- 800 g Putenbrustfilet
- 1 Ei (Größe M)
- 3–4 EL Weißwein
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Stängel Salbei
- 100 ml Hühnerbrühe
- 800 g Kohlrabi
- 1 Glas Silberzwiebeln (Abtropfgewicht 190 g)
- 100 g geräucherter, durchwachsender Speck

Außerdem:

Holzstäbchen oder Küchengarn

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Weißbrot in Würfel schneiden und in einen tiefen Teller geben. Milch erhitzen, auf den Brotwürfeln verteilen, etwas abkühlen lassen. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. In die Putenbrust mit einem scharfen Messer eine längliche Tasche einschneiden.

2. Ei und Weißwein mit den eingeweichten Brotwürfeln mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Salbei abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die eingeschnittene Fleischtasche mit der Hälfte der Salbeiblättchen auslegen. Die Brotmasse hineingeben. Die Tasche mit Holzstäbchen oder Küchengarn verschließen.

4. Die Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in einen gewässerten Römertopf® legen. Hühnerbrühe hinzugeießen. Den Römertopf® mit dem Deckel ver-

schließen und auf dem Rost in den kalten Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C

Heißluft: etwa 200 °C

Garzeit: etwa 90 Minuten.

5. In der Zwischenzeit Kohlrabi schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Silberzwiebeln in einem Sieb abtropfen lassen. Speck klein würfeln. Die restlichen Salbeiblättchen klein schneiden.

6. Nach etwa 45 Minuten Garzeit Kohlrabistifte, Silberzwiebeln, Speckwürfel und Salbei zu der Putenbrust in den Römertopf® geben. Den Deckel wieder auflegen und die Putenbrust mit dem Kohlrabigemüse fertig garen.

7. Die Putenbrust aus dem Römertopf® nehmen, Holzstäbchen oder Küchengarn entfernen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenbrust in Scheiben schneiden und mit dem Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten.

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln.





Putenbrustpfanne mit Aprikosen und Rosmarin | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 29 g, Kh: 19 g, kJ: 2310, kcal: 552

2 kleine Putenbrustfilets
(je etwa 300 g)

200 g Austernpilze

1 kleine

Dose Aprikosen

(Abtropfgewicht 240 g)

1 Stange Porree (Lauch)

4 EL Speiseöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

einige frische oder getrocknete

Rosmarinnadeln

2 EL Sojasauce

125 ml (1/8 l) Aprikosensaft aus der Dose

200 g Schlagsahne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 5 Minuten

1. Putenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Putenbrustfilets quer zur Faser in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, eventuell nochmals halbieren.

2. Austernpilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen, größere Austernpilze halbieren.

3. Aprikosenhälften in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und 125 ml (1/8 l) abmessen. Aprikosenhälften nochmals halbieren.

4. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

5. Jeweils etwas von dem Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Putenstreifen darin portionsweise von allen Seiten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Putenstreifen herausnehmen.

6. Austernpilze in dem verbliebenen Bratfett unter Wenden anbraten. Aprikosenstücke und Porreestreifen unterrühren, kurz mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Sojasauce kräftig würzen. Mit Aprikosensaft ablöschen. Putenstreifen wieder hinzufügen. Sahne hinzugeben.

7. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten garen. Eventuell nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Beilage: Ofenfrische Baguette oder Bandnudeln.

Putenbrustrouladen |

Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 49 g, F: 17 g, Kh: 15 g, kJ: 2199, kcal: 525

4 Scheiben Putenbrustfilets (je etwa 180 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

2 Zwiebeln

1 EL Butter

1 EL Speiseöl

200 g gewürfelte Geflügelleber

3 EL Butter

100 g gewürfeltes Weißbrot

100 g TK-Blattspinat (aufgetaut)

1 EL gehackte Petersilie

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

2 Eigelb (Größe M)

1 EL Cognac

etwas Butter

einige Salatblätter

Petersilienblättchen

Tomaten

Außerdem:

4 kleine

Bögen Alufolie

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Putenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Putenbrustfilets in einen großen Gefrierbeutel legen und etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Füllung Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter und Speiseöl in einer Pfanne

erhitzen. Zwiebelwürfel darin goldgelb dünsten, Geflügelleberwürfel hinzugeben und mit andünsten.

4. Butter in einer weiteren Pfanne zerlassen. Weißbrotwürfel darin unter Wenden goldgelb rösten, herausnehmen und unter die Geflügelleberwürfel rühren. Spinat, Petersilie und Muskat hinzufügen.

5. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen, die Masse kurz abkühlen lassen, dann Eigelb und Cognac gut unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Die Füllung auf den Putenbrustfilets verteilen und von der längeren Seite her aufrollen. 4 Bögen Alufolie dünn mit Butter bestreichen. Die Putenbrustrouladen darauflegen, in der Folie fest einwickeln. Die Packchen auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Putenbrustrouladen etwa 20 Minuten garen.

7. Salatblätter und Petersilienblättchen abspülen und trocken tupfen. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und die Stängelansätze entfernen.

8. Putenbrustrouladen aus der Alufolie wickeln, in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Salatblättern, Petersilienblättchen und Tomatenspalten garnieren.





Puten-Champignon-Gulasch |

Klassisch – mit Alkohol

8 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 23 g, Kh: 5 g, kJ: 1511, kcal: 362

- 1 kg Putenbrustfilet
- 500 g kleine Champignons
- 2 Stangen Porree (Lauch, etwa 400 g)
- 8 EL Speiseöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 500 ml (½ l) Hühnerbrühe
- 125 ml (⅛ l) Weißwein
- 125 g Schlagsahne
- 1 EL Weizenmehl
- 1 Becher
- (150 g) Crème fraîche
- 1 Topf Basilikum
- 1 EL Sojasauce

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

2. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen und trocken tupfen. Große

Champignons halbieren. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

3. Jeweils etwas Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrustfiletwürfel darin in 2 Portionen von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in einen Bräter geben.

4. Restliches Speiseöl in dem verbliebenen Bratfett in der Pfanne erhitzen. Champignons und Porreestreifen darin eventuell in 2 Portionen andünsten, herausnehmen und zu den Putenwürfeln in den Bräter geben.

5. Den Bratensatz mit Brühe und Wein ablöschen, zum Kochen bringen, etwas einkochen lassen und ebenfalls zu den Putenbrustwürfeln geben. Zutaten zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten garen.

6. Sahne mit Mehl anrühren, zusammen mit Crème fraîche zum Gulasch geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen.

7. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen beiseitelegen). Blättchen in feine Streifen schneiden und zum Gulasch geben. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Puten-Champignon-Gulasch mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren und servieren.

Putencurry mit Mango | Raffiniert

2 Portionen

Pro Portion:

E: 49 g, F: 18 g, Kh: 55 g, kJ: 2472, kcal: 592

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Putenschnitzel
- 3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 1 EL Currypulver
- 200 ml Hühnerbrühe
- Saft von
- 1 Limette
- 1 Mango
- 1 kleine
- Stange Porree (Lauch)
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Milch
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Beutel
- (250 g) Express-Basmatireis oder
- 250 g gekochter Basmatireis

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 12 Minuten

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Scheiben schneiden. Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischwürfel darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelscheiben und Knoblauchwürfel hinzufügen, kurz mitbraten lassen, mit Curry bestäuben. Nochmals etwa 2 Minuten braten lassen, dann Hühnerbrühe und Limettensaft unterrühren. Putencurry etwa 10 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit Mango halbieren. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Porreestreifen zum Putencurry geben und kurz mitgaren lassen.

4. Speisestärke mit Milch anrühren, in das Putencurry rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen, die Mangowürfel unterrühren. Putencurry mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Express-Reis nach Packungsanleitung zubereiten und zum Putencurry servieren.



Puten-Curry-Spieße | Für die Grillparty

4 Portionen

Pro Portion:

E: 38 g, F: 20 g, Kh: 33 g, kJ: 2113, kcal: 505

600 g Putenbrustfilet

1 kleine

Dose Aprikosen

(Abtropfgewicht 240 g)

etwa 16 Trockenpflaumen

6 EL Speiseöl

2 gestr. EL Currypulver

evtl. Kokosraspel

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

8 Holzspieße

Alufolie

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: etwa 8 Minuten

1. Den Backofen vorheizen. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 24 gleich große Würfel schneiden.

2. Aprikosenhälften in einem Sieb abtropfen lassen. Fleischwürfel, Aprikosenhälften und Trockenpflaumen abwechselnd auf 8 Holzspieße stecken.

3. Speiseöl mit Curry verrühren, die Spieße damit bestreichen und auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen. Das Backblech unter den vorgeheizten Grill in den Backofen schieben. Die Spieße etwa 8 Minuten grillen, dabei zwischendurch wenden und mit dem restlichen Curryöl bestreichen. Nach Belieben mit Kokosraspel bestreuen und kurz übergrillen.

4. Die garen Spieße mit Salz und Pfeffer bestreuen.



Puteneintopf | Klassisch

4–6 Portionen

Pro Portion:

E: 28 g, F: 5 g, Kh: 16 g, kJ: 978, kcal: 234

1 1/2 l Salzwasser

2 Putenunterkeulen (1,2–1,3 kg)

300 g Kartoffeln

350 g Möhren

1/2 kleiner Blumenkohl (etwa 400 g)

1/2 kleiner

Kopf Wirsing (etwa 400 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

gekörnte Instant-Hühnerbrühe

1 Bund glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 80 Minuten

1. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Putenunterkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen, in das kochende Salzwasser geben, wieder zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 60 Minuten ziehen lassen.

2. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls würfeln.

3. Vom Blumenkohl die Blätter und schlechten Stellen entfernen, den Strunk abschneiden. Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Vom Wirsing die groben, äußeren Blätter entfernen. Wirsing halbieren und den Strunk heraus schneiden. Wirsinghälften in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.

4. Die Putenunterkeulen aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Kartoffel-, Möhrenwürfel, Blumenkohlroschen und Wirsingstreifen in die Brühe geben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen.

5. Das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. Putenfleischstücke nach Ende der Garzeit in den Eintopf geben und miterhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Hühnerbrühe würzen.

6. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen in feine Streifen schneiden und in den Eintopf geben.



Puten-Gemüse-Geschnetzeltes I

Mit Alkohol – gut vorzubereiten

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 15 g, Kh: 7 g, kJ: 1295, kcal: 310

- 2 Zwiebeln
- 1 Salatgurke (etwa 700 g)
- 2 große, rote Paprikaschoten (etwa 500 g)
- 1 kg Putenbrustfilet, ohne Knochen und Haut
- 250 g durchwachsener Speck
- 4 EL Speiseöl
- 150 ml Weißwein
- 200 g Schlagsahne
- 125 ml (1/6 l) Hühnerbrühe
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- evtl. 2–3 EL heller Saucenbinder
- 1 Bund Dill

Zubereitungszeit: 65 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden.

2. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

3. Jeweils etwas Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Putenbrustfilet- und Speckstreifen darin in 2 Portionen anbraten, herausnehmen und warm stellen. Das vorbereitete Gemüse in dem verbliebenen Bratfett etwa 5 Minuten andünsten. Wein, Sahne und Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Angebratene Putenbrust- und Speckstreifen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, wieder zum Kochen bringen und 6–8 Minuten garen. Geschnetzeltes nach Belieben mit Saucenbinder andicken.

4. Dill abspülen und trocken tupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein schneiden. Geschnetzeltes mit Dill bestreut servieren.

Puten-Gemüse-Salat I Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 26 g, F: 32 g, Kh: 28 g, kJ: 2236, kcal: 533

- 250 g Putenbrustfilet, am Stück
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Weizenmehl
- 1 Ei (Größe M)
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Speiseöl
- 20 g Butter
- 1 kleine, frische Ananas
- 150 g Schwarzwurzeln
- etwas Zitronensaft
- Salzwasser
- 150 g TK-Erbesen
- 4 Wachteleier
- 1 Kopfsalat oder Eisbergsalat

Für die Salatsauce:

- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Prise Zucker
- 5 EL Traubenkernöl

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Kerbel
- Cocktailtomaten

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit Putenbrustfilet: etwa 15 Minuten

Garzeit Schwarzwurzeln: etwa 10 Minuten

Garzeit Erbsen: etwa 2 Minuten

1. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Ei in einem tiefen Teller verschlagen. Putenbrustfilet zuerst durch das verschlagene Ei ziehen, am Tellerrand abstreifen und dann in Sesam wenden. Panade andrücken.

2. Speiseöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Putenbrustfilet darin etwa 15 Minuten von beiden Seiten braten.

3. In der Zwischenzeit Ananas schälen, halbieren und das harte Mittelstück entfernen. Ananas in Stücke schneiden.

4. Schwarzwurzeln putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen, in etwa 4 cm große Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Schwarzwurzelstücke in Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten garen. Schwarzwurzelstücke in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

5. Die gefrorenen Erbsen in kochendes Salzwasser geben und etwa 2 Minuten garen. Erbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

6. Die Wachteleier in kochendes Wasser geben und 3–4 Minuten kochen lassen. Wachteleier mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Wachteleier pellen. Kopfsalat oder Eisbergsalat putzen, zerpflücken, waschen, gut abtropfen lassen oder trocken schleudern.

7. Für die Salatsauce Orangensaft und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Traubenkernöl unterschlagen.

8. Die vorbereiteten Salatzutaten (außer Wachteleier) in einer Schüssel mischen. Die Salatsauce darauf verteilen und unterheben.

9. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und nach Belieben halbieren und Stängelansätze ausschneiden. Wachteleier halbieren und das Putenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden.

10. Dann den Salat mit Frühlingszwiebeln, Kerbel, Cocktailtomaten und Wachteleihälften garnieren. Putenbrustfiletscheiben dazu servieren.

Tipp: Anstelle der Schwarzwurzeln können Sie auch sehr gut etwa 250 g Spargelspitzen aus dem Glas verwenden.

Putengeschnetzeltes mit Kräuterfrischkäse I

Einfach – schnell – mit Alkohol

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 37 g, F: 27 g, Kh: 5 g, kJ: 1875, kcal: 448

- 1 ½ kg Putenbrustfilet
- 2 Gläser Champignons
(Abtropfgewicht je 480 g)
- 4 Zwiebeln
- 8 EL Speiseöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 500 g Schlagsahne
- 500 ml (½ l) Hühnerbrühe
- 400 g Kräuter-Frischkäse
- 200 ml Weißwein
- 1 EL Currypulver
- Knoblauchsatz

Zubereitungszeit: 40 Minuten



1. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Champignons in einem Sieb abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Fleischstreifen darin portionsweise von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zwiebelwürfel hinzufügen und mit andünsten.

3. Mit Sahne und Brühe ablöschen. Die Zutaten aufkochen lassen. Champignonscheiben, Frischkäse und Wein hinzufügen und miterhitzen.

4. Das Geschnetzelte mit Curry, Knoblauchsatz und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Bandnudeln oder Reis, Salat.

Tipp: Das Geschnetzelte nach Belieben mit Weizenmehl oder Saucenbinder andicken.



Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 70 Minuten

1. Putenoberkeule unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Petersilie zu einem Sträußchen zusammenbinden, abspülen und trocken tupfen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Putenoberkeule, Petersiliensträußchen und Pfefferkörner hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 70 Minuten garen.

2. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen, längs halbieren, vierteln und mit einem Bundmesser in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Den Staudensellerie putzen und die harten Außenlenden abziehen. Selleriestangen waschen, abtropfen lassen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren- und Selleriestücke nach etwa 55 Minuten Garzeit zu der Putenoberkeule in den Topf geben und mitgaren lassen.

Putenkeule mit Schnittlauchsauce

I Gut vorzubereiten

4 Portionen

Pro Portion:

E: 60 g, F: 45 g, Kh: 12 g, kJ: 3044, kcal: 728

- 1 Putenoberkeule, mit Knochen
(etwa 1 kg)
- 1 Bund Petersilie
- 1 ¼–1 ½ l Salzwasser
- 6 Pfefferkörner
- 300 g Möhren
- 2–3 Stangen Staudensellerie
- 2 Stangen Porree (Lauch)
- 1 Kopf Blumenkohl (etwa 500 g)

Für die Sauce:

- 2 hart gekochte Eier (Größe M)
- 2 TL scharfer Senf
- 125 ml (⅓ l) Speiseöl
- Weißweinessig
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Zucker
- 1–2 Bund Schnittlauch

3. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Von dem Blumenkohl die Blätter und schlechten Stellen entfernen. Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Porreestücke und Blumenkohlroschen nach weiteren etwa 5 Minuten Garzeit zu der Putenoberkeule in den Topf geben und in etwa 10 Minuten gar kochen.

4. Für die Sauce Eier pellen, durch ein Sieb streichen und mit Senf verrühren. Speiseöl nach und nach unterschlagen, so dass eine dickliche Masse entsteht. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen (einige Schnittlauchhalme zum Garnieren beiseitelegen) und in Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen unter die Sauce rühren.

6. Putenoberkeule und Gemüse eventuell mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und gut abtropfen lassen. Gemüse auf eine vorgewärmte Platte geben. Die Schnittlauchsauce darauf verteilen. Die Putenoberkeule in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit den beiseitegelegten Schnittlauchhalmen garnieren.



Putenkeule, provenzalisch I

Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 19 g, Kh: 2 g, kJ: 1723, kcal: 413

2 Putenoberkeulen, mit Knochen
(je etwa 650 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Kräuter der Provence

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

200 ml Rotwein

etwas heißes Wasser

1 Becher

(150 g) Crème fraîche

etwas Petersilie

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: 60–75 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Putenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence einreiben. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Putenkeulen damit einreiben.

3. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Putenkeulen darin von allen Seiten anbraten. Rotwein hinzugeießen. Den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Putenkeulen 60–75 Minuten garen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Die Putenkeulen während der Garzeit ab und zu wenden.

4. Die garen Putenkeulen aus dem Bräter nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

5. Den Bratenfond mit Crème fraîche verrühren und eventuell etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Die Putenkeulen mit der Sauce anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Die Putenkeulen mit Kräuterzweigen garnieren.

Putenmousse mit grünen Spargelspitzen I Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 26 g, F: 44 g, Kh: 4 g, kJ: 2306, kcal: 551

320 g mild geräucherte Putenbrust

80 g weiche Butter

80 g Kalbsleberwurst

2 cl Calvados

frisch gemahlener Pfeffer

20 grüne Spargelspitzen

Für das Dressing:

3 EL Himbeeressig

Salz

6 EL Nussöl

einige vorbereitete Kerbelblättchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Kühlzeit

1. Putenbrust in kleine Würfel schneiden und in einem Blitzhacker fein pürieren. Butter und Kalbsleberwurst

hinzufügen, mit Calvados und Pfeffer würzen. Die Zutaten zu einer geschmeidigen, glatten Masse verarbeiten.

2. Die Mousse in eine Schüssel geben, glattstreichen und etwa 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Mousse fest werden lassen.

3. Spargelspitzen abspülen und in kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren. Spargelspitzen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

4. Für das Dressing Himbeeressig mit Salz und Pfeffer verrühren, Nussöl unterschlagen, Kerbelblättchen unterrühren. Anschließend die Spargelspitzen darin marinieren.

5. Aus der gut gekühlten Mousse pro Portion mit einem Esslöffel 2 Nocken abstechen, auf einem großen Teller mit jeweils 5 Spargelspitzen anrichten und mit Kerbelblättchen garnieren.

Tipp: Als Vorspeise mit Toast servieren.



Putenoberkeule in Paprikagemüse I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 55 g, F: 27 g, Kh: 11 g, kJ: 2299, kcal: 550

- 1 Putenoberkeule (etwa 1,3 kg)**
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer**
- 4 mittelgroße Zwiebeln**
- 3 EL Speiseöl**
- 250 ml (1/4 l) heißes Wasser**
- 4 rote, gelbe und grüne Paprikaschoten**
- 500 g Tomaten**
- Paprikapulver edelsüß**
- 100 g Schlagsahne**
- frisch gehackter Kerbel**

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 240 °C

Heißluft: etwa 220 °C

2. Putenoberkeule unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und nach Belieben mit Küchengarn umwickeln. Zwiebeln abziehen und vierteln.

3. Speiseöl in einen Bräter geben. Die Putenoberkeule mit der Fettseite nach oben hineinlegen. Zwiebelviertel hinzugeben und etwas heißes Wasser hinzugießen. Den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Putenoberkeule etwa 60 Minuten garen.

4. Wenn der Bratensatz anfängt zu bräunen, etwas heißes Wasser hinzugeießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen.

5. In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Tomaten waschen, ab-

tropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in grobe Würfel schneiden.

6. Paprikastreifen und Tomatenwürfel nach etwa 45 Minuten Garzeit zu der Putenoberkeule in den Bräter geben und fertig garen.

7. Die Putenoberkeule aus dem Bräter nehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

8. Das Paprikagemüse und den Fond mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, Sahne hinzugeießen, zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen.

9. Das Paprikagemüse mit der Putenoberkeule auf der vorgewärmten Platte anrichten. Paprikagemüse mit Kerbel bestreuen.



Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Putenoberkeule unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und in eine gefettete Fettfangschale legen. Die Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Putenkeule etwa 70 Minuten garen.

3. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser oder Brühe hinzugeießen. Die Putenkeule ab und zu mit dem Bratensatz begießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Wasser oder Brühe ersetzen.

4. In der Zwischenzeit Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Würfel schneiden.

5. Rosmarin oder Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Nadeln oder Blättchen von den Stängeln zupfen. Nadeln oder Blättchen grob zerkleinern.

6. Nach etwa 50 Minuten Garzeit Zwiebelwürfel und das vorbereitete Gemüse zu der Putenkeule in die Fettfangschale geben, eventuell noch etwas Wasser oder Brühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin oder Thymian würzen.

7. Die Putenoberkeule mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

8. Die Fettfangschale auf die Kochstelle stellen. Den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, durch ein Sieb gießen, mit Wasser auf 400 ml auffüllen, in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

9. Saure Sahne mit Mehl verrühren, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten leicht kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu der Putenkeule und dem Gemüse servieren. Nach Belieben mit Petersilie oder Rosmarinnadeln bestreuen.

Putenoberkeule mit Gemüse I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 44 g, F: 35 g, Kh: 16 g, kJ: 2338, kcal: 559

- 1 Putenoberkeule, mit Knochen (etwa 1 kg)**
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer**
- 1 l heißes Wasser oder Gemüsebrühe**
- 200 g Porree (Lauch)**
- 250 g Tomaten**
- 1–2 Stängel Rosmarin oder Thymian**
- 500 g gewürfelte Zwiebeln**
- 200 g Möhren, in 1 1/2 cm dicken Scheiben**
- 200 g grob gewürfelter Knollensellerie**
- 1 grob gewürfelte, kleine Petersilienwurzel**
- 150 g saure Sahne**
- 15 g Weizenmehl**
- evtl. 1–2 EL gehackte Petersilie oder Rosmarinnadeln**

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 70 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.



Puten-Pilaw | Klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 4 g, Kh: 48 g, kJ: 1531, kcal: 365

- 400 g Putenschnitzfleisch
- 1 gestr. EL Butter
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz
- frisch gemahlener, weißer Pfeffer
- 200 g Langkornreis
- 500 ml (½ l) Instant-Hühnerbrühe
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Suppengrün (etwa 400 g, Möhren, Sellerie, Porree [Lauch])
- 200 g Creme-Champignons
- 4 Tomaten (etwa 300 g)
- 1–2 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: 15–20 Minuten

1. Das Putenschnitzfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlas-

sen, Fleischwürfel darin von allen Seiten anbraten, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

2. Reis unterrühren, Hühnerbrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten garen.

3. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und grob raspeln. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in etwa ½ cm breite Streifen schneiden.

4. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze heraus schneiden. Tomatenhälften achtern.

5. Das vorbereitete Gemüse zu dem Reisfleisch geben und weitere 5–10 Minuten garen.

6. Puten-Pilaw mit Petersilie bestreuen und servieren.

Beilage: Bunter Blattsalat.

Puten-Pilz-Gulasch | Für Gäste

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 34 g, F: 15 g, Kh: 2 g, kJ: 1268, kcal: 301

- 1,4 kg Putenfleisch (aus der Keule), ohne Knochen
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- 3 EL Speiseöl
- 3 EL Tomatenmark
- 300 ml Geflügelbrühe oder -fond
- 1 Bund Thymian
- 1 EL grüne Pfefferkörner
- 400 g Champignons
- 400 g Austernpilze
- 200 g Pfifferlinge (oder aus der Dose)
- 1 EL rosa Pfefferbeeren

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Putenfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel darin von allen Seiten kräftig anbraten. Tomatenmark unterrühren. Geflügelbrühe oder -fond hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 60 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren.

3. Thymian abspülen und trocken tupfen (einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen), mit den Pfefferkörnern nach etwa 30 Minuten Garzeit zu den Fleischwürfeln in den Bräter geben.

4. Champignons, Austernpilze und Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell kurz abspülen und trocken tupfen. Pfifferlinge aus der Dose in einem Sieb gut abtropfen lassen.

5. Die Pilze nach etwa 50 Minuten Garzeit zum Gulasch geben und weitere etwa 10 Minuten mitgaren lassen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

6. Das Puten-Pilz-Gulasch mit den beiseitegelegten Thymianstängeln und Pfefferbeeren garniert servieren.

Beilage: Spätzle oder Spiralnudeln, ofenfrisches Baguette, Gnocchi oder Semmelknödel.



Putenragout mit Meerrettich |

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 14 g, Kh: 10 g, kJ: 1733, kcal: 414

- 500 g Porree (Lauch)
- 150 g Schlagsahne
- 100 ml Hühnerbrühe
- 800 g Putenbrustfilet
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
- 20 g Weizenmehl
- 1–2 TL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Porreestücke mit 50 g



Sahne und der Hühnerbrühe in einen gewässerten Römertopf® geben und vermischen.

2. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Fleischwürfel von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischwürfel in eine Schüssel geben. Nacheinander Meerrettich und Mehl unterrühren.

3. Die Fleischwürfel zu den Porreestücken in den Römertopf® geben und untermischen. Den Römertopf® mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C

Heißluft: etwa 200 °C

Garzeit: etwa 60 Minuten.

4. Nach Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und die restliche Sahne unterrühren. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Dazu passen grüne Bandnudeln oder Reis. Nach Belieben mit Zitronenspalten garnieren.

Putenrollbraten | Für die Party

12 Portionen

Pro Portion:

E: 38 g, F: 7 g, Kh: 1 g, kJ: 1030, kcal: 246

- 80 g eingelegte, geröstete, rote Paprikaschoten (aus dem Glas)
- 50 g schwarze, entsteinte Oliven
- 15 g Kapern
- 1 Putenbrust (etwa 1,8 kg, vom Fleischer als Rollbraten zuschneiden lassen)
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse mit Kräutern
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

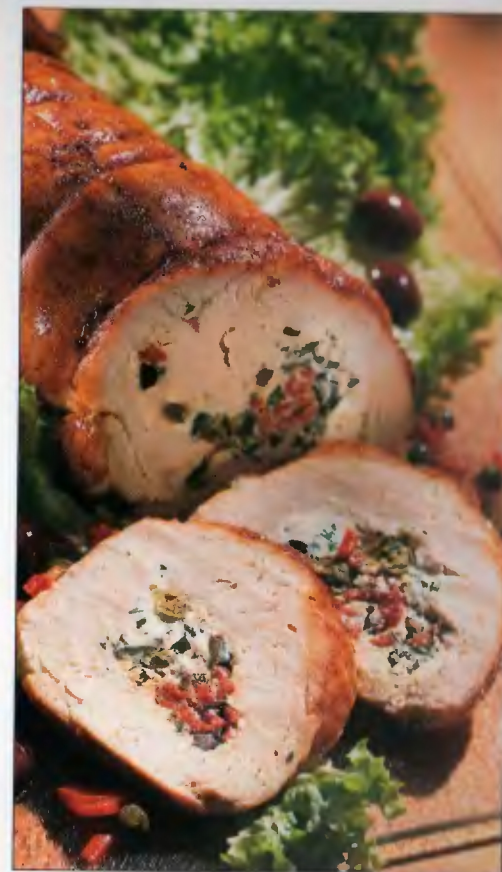
Heißluft: etwa 160 °C

2. Paprikaschoten, Oliven und Kapern in einem Sieb gut abtropfen lassen. Paprikaschoten und Oliven grob hacken.

3. Putenfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und flach auf eine Arbeitsfläche legen. Putenfleisch mit dem Frischkäse bestreichen. Paprika-, Olivenstücke und Kapern darauf verteilen.

4. Putenfleisch von der Längsseite her aufrollen und mit Küchengarn fest zusammenbinden. Den Putenrollbraten mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben und in eine gefettete Fettfangschale legen.

5. Die Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Putenrollbraten etwa 60 Minuten garen.



6. Den Putenrollbraten aus der Fettfangschale nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Küchengarn entfernen. Den Putenrollbraten in dünne Scheiben schneiden.

Tipp: Die eingelegten, gerösteten Paprika sind auch unter dem Namen „Pimientos“ im Handel. Es sind kleine, scharfe Schoten, die in einem Stück verarbeitet werden. Sie können ersatzweise auch 1 rote Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, in kochendes Wasser geben, 6–8 Minuten kochen lassen, kalt abspülen, die Haut abziehen und die Schote grob hacken.

Vorbereitungstipp: Sie können den Braten bereits am Vorabend so weit vorbereiten und zugedeckt kalt stellen, dass Sie ihn vor dem Verzehr nur noch in den Backofen schieben müssen.



Putenröllchen auf Tomate mit Schafkäse und Curryreis | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 54 g, F: 15 g, Kh: 44 g, kJ: 2256, kcal: 539

Für den Curryreis:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Langkornreis
- 1 EL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe

- 4 Putenschnitzel (je etwa 150 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 große Scheiben gekochter Schinken
- 3–4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1–2 EL Speiseöl
- Zucker
- 1 TL gerebelter Oregano
- 120 g Schafkäse

evtl. einige Stängel Majoran oder Oregano

Außerdem:

evtl. Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit Reis: 15–20 Minuten

Garzeit Putenröllchen: etwa 10 Minuten

1. Für den Curryreis Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Reis darin andünsten. Curry unterrühren und kurz mit andünsten.
2. Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 15–20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, eventuell etwas flach klopfen. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Frühlingszwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 1/2 cm lange Stücke schneiden. Schinkenscheiben halbieren. Jeweils 1 halbierte Schinkenscheibe und 1 Frühlingszwiebelstück auf 1 Putenschnitzel legen. Das Putenschnitzel von der schmalen Seite her fest aufrollen, eventuell mit Holzstäbchen feststecken.

5. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze ausschneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und klein würfeln.

6. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Putenröllchen darin von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Zwiebelwürfel in dem verbliebenen Bratfett andünsten, Tomatenwürfel hinzugeben und 2–3 Minuten mitdünsten lassen. Tomatengemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. Putenröllchen auf das Tomatengemüse legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.

7. Schafkäse in Würfel schneiden, zu den Putenröllchen geben und kurz miterwärmen.

8. Nach Belieben Kräuter abspülen, trocken tupfen und in kleine Stängel zupfen. Die Putenröllchen damit garnieren.

Putenröllchen in Wermutsauce |

Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 18 g, Kh: 5 g, kJ: 1526, kcal: 365

- 2 kleine Möhren
- 200 g Blattspinat
- 4 Scheiben Putenbrust (je etwa 125 g)
- 2 TL grüner Kräutersenf
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz
- 125 ml (1/8 l) Wermut
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 Becher (150 g) Crème fraîche

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stäbchen schneiden. Den Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und in kochendem Wasser ganz kurz blanchieren. Spinat in einem Sieb gut abtropfen lassen.

2. Putenbrustscheiben unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und dünn mit Kräutersenf bestreichen. Mit Spinatblättern und je 3 Möhrenstäbchen belegen und leicht mit Pfeffer bestreuen. Die Putenbrustscheiben zusammenrollen und mit Holzstäbchen feststecken.

3. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Putenröllchen darin von allen Seiten anbraten. Den Bratensatz mit Wermut ablöschen. Die Putenröllchen zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren. Putenröllchen aus dem Topf nehmen und warm stellen.

4. Den Bratensud einkochen lassen, Senf und Crème fraîche unterrühren. Die Sauce auf Tellern verteilen. Die Putenröllchen (Holzstäbchen entfernen) in Scheiben schneiden und auf der Sauce anrichten.



Putenröllchen mit Tomate und Mozzarella gefüllt |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 44 g, F: 33 g, Kh: 18 g, kJ: 2504, kcal: 598

Für die Gemüserosetten:

4 mittelgroße Kartoffeln

4 kleine Flaschentomaten

1 Zucchini

Oliveöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

40 g frisch geriebener Parmesan-Käse

einige frische Thymianblättchen

500 g Putenbrustfilet

Für die Füllung:

125 g Mozzarella-Käse

100 g Tomatenwürfel von enthäuteten, entkernten Tomaten

8 fein geschnittene Basilikumblättchen

1 kleiner

Stängel Rosmarin

4 EL Oliveöl

100 ml Weißwein

125 ml (1/2 l) Geflügelbrühe

50 g kalte Butter

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 65 Minuten

Garzeit Gemüserosetten: etwa 10 Minuten

Garzeit Putenröllchen: etwa 10 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Für die Gemüserosetten die Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trocken tup-

fen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

3. Oliveöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffel- und Zucchinischnitten darin von beiden Seiten leicht anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Abwechselnd Tomaten-, Zucchini- und Kartoffelscheiben auf einem gefetteten Backblech zu insgesamt 4 Kreisen legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geriebenem Parmesan-Käse und Thymianblättchen bestreuen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Gemüserosetten etwa 10 Minuten überbacken.

5. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8 dünne Schnitzel schneiden. Mit der flachen Seite eines breiten Messers leicht flach drücken, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Für die Füllung Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden, mit Tomatenwürfeln und Basilikum mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung jeweils auf den Schnitzeln verteilen und die Schnitzel aufrollen. Mit Holzstäbchen zusammenstecken. Die Röllchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Rosmarin abspülen und trocken tupfen. Oliveöl mit Rosmarin in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Die Putenröllchen darin von allen Seiten anbraten. Die Pfanne auf dem Rost in den heißen Backofen schieben und die Putenröllchen darin bei gleicher Backofentemperatur etwa 10 Minuten garen.

8. Die Putenröllchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen, Geflügelbrühe hinzugießen und aufkochen lassen. Die kalte Butter in Stückchen mit dem Pürierstab unterschlagen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Die Gemüserosetten auf 4 Teller legen. Die Putenröllchen nach Belieben halbieren, in der Mitte anrichten und mit der Sauce überziehen.



Putenrouladen | Schnell – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 37 g, Kh: 8 g, kJ: 2231, kcal: 533

- 5 Putenschnitzel (je etwa 120 g)
- 2–3 EL Sojasauce
- frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g Porree (Lauch)
- 50 g frische Sojasprossen
- 1 TL Butter
- Cayennepfeffer
- 4 dünne
- Scheiben magerer, durchwachsener Speck
- 2 EL Butterschmalz
- 2–3 EL Weißwein

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Die Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Putenschnitzel zwischen Frischhaltefolie oder in einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel legen und flach klopfen. Putenschnitzel mit etwas Sojasauce bestreichen, mit Pfeffer würzen.

2. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Stange zuerst in etwa 4 cm lange Stücke, dann längs in dünne Streifen schneiden. Sojasprossen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Porreestreifen und Sojasprossen darin kurz andünsten.

3. Ein Putenschnitzel fein hacken oder in sehr kleine Stücke schneiden. Das Putenhackfleisch mit Sojasprossen und Porreestreifen vermischen, mit wenig Cayennepfeffer und der restlichen Sojasauce abschmecken.

4. Schnitzel mit einer Speckscheibe belegen und die Hackfleisch-Porree-Mischung darauf verteilen. Schnitzel zu Rouladen rollen und mit Küchengarn um-



wickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten anbraten und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen. Nach und nach etwas Wein hinzugeben.

5. Die Putenrouladen aus der Pfanne nehmen und das Küchengarn entfernen. Putenrouladen in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Danach den Bratensatz auf den Fleischscheiben verteilen.

Tipp: Dazu Gemüsereis und Salat servieren.

Putenrouladen mit Pilzsauce |

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 43 g, F: 26 g, Kh: 8 g, kJ: 1815, kcal: 436

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 250 ml (1/4 l) lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

- 50 g durchwachsener Speck
- 1 Becher
- (150 g) Crème fraîche
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Eiweiß (Größe M)
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 EL gehackte Estragonblättchen
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

4 dünne

- Scheiben Putenbrust (je etwa 150 g)
- 1–2 EL Butterschmalz
- 1 Eigelb (Größe M)
- 2 EL kaltes Wasser
- Sojasauce

Außerdem:

Küchengarn oder
Rouladennadeln

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Steinpilze in lauwarmem Wasser 2–3 Stunden einweichen.

2. Für die Füllung den Speck in kleine Würfel schneiden, mit 2 Esslöffeln Crème fraîche, Semmelbröseln, Eiweiß, Schnittlauchröllchen, Estragon und Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Putenbrustscheiben unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung auf den Fleischscheiben verteilen,

von der kürzeren Seite her autrollen, mit Küchengarn umwickeln oder mit Rouladennadeln feststecken.

4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rouladen darin von allen Seiten gut anbraten. Die eingeweichten Pilze mit der Hälfte der Einweichflüssigkeit hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 35 Minuten garen. Die Rouladen während der Garzeit ab und zu wenden. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch restliche Einweichflüssigkeit ersetzen, eventuell noch etwas Wasser hinzugeben.

5. Die garen Rouladen aus der Pfanne nehmen und Küchengarn oder Rouladennadeln entfernen. Rouladen warm stellen.

6. Restliche Crème fraîche unter den Bratenfond rühren, zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Eigelb mit Wasser verschlagen, unter Rühren in die Sauce rühren (nicht mehr kochen lassen). Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Die Rouladen in der Sauce servieren.

Beilage: Risottoreis oder Kartoffeln und ein Salat



Putenrouladen mit Spinat und Schwarzwälder Schinken | Für Gäste

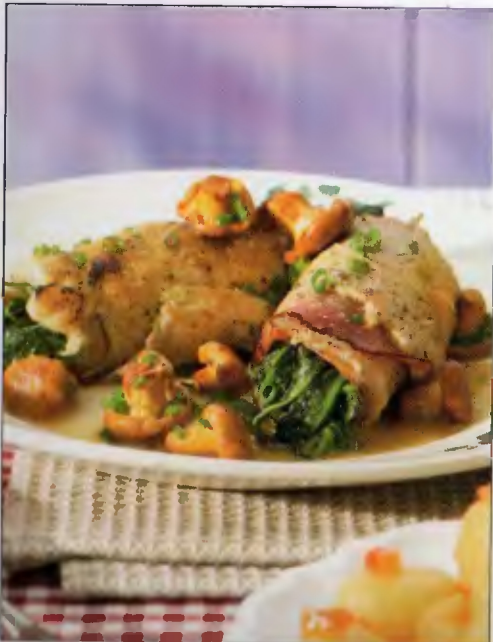
4 Portionen

Pro Portion:

E: 49 g, F: 30 g, Kh: 3 g, kJ: 2005, kcal: 480

Für den Spinat:

- 500 g Blattspinat
- Salzwasser
- 2 Schalotten
- 30 g Butter
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL Crème fraîche
- 8 kleine Putensteaks (je etwa 80 g)
- 2 TL Currypulver
- 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- 30 g Butterschmalz
- 200 g Pfifferlinge oder Pilze der Saison
- 1 TL Kräuternessig
- 200 ml Geflügelbrühe
- 40 g kalte Butter
- 2 EL Schnittlauchröllchen



Außerdem:

8 kleine Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 5 Minuten

1. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Spinat in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalottenwürfel darin andünsten. Blanchierten Spinat leicht ausdrücken, hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Crème fraîche unterrühren. Spinatmasse etwas abkühlen lassen.
3. Putensteaks unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Steaks zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer etwas flach klopfen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Putensteaks mit je 1 Scheibe Schinken belegen.
4. Jeweils etwas von der Spinatmasse in die Mitte der Putensteaks geben. Steaks von der langen Seite her aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken.

5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Putenrouladen darin von allen Seiten gut anbraten.

6. Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen und gut trocken tupfen. Pfifferlinge zu den Putenrouladen geben und mit anbraten. Mit Essig und Brühe ablöschen. Die Putenrouladen bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

7. Die Putenrouladen aus der Pfanne nehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

8. Butter in kleinen Stücken unter die Pfifferlinge rühren, Schnittlauchröllchen hinzufügen. Die Pfifferlinge auf den Putenrouladen verteilen.

Tipp: Dazu passen Gnocchi, die in Butter mit Tomatenwürfeln geschwenkt wurden.



Putensalat | Gut vorzubereiten

2 Portionen

Pro Portion:

E: 16 g, F: 12 g, Kh: 29 g, kJ: 1248, kcal: 298

- 100 g saure Sahne
- 1/2 TL Currypulver
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Orange
- 1 Banane
- 100 g Staudensellerie
- 100 g Johannisbeeren (frisch oder TK)
- 125 g Putenschnitzel
- 1 TL Speiseöl
- Paprikapulver edelsüß

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühl- und Durchziehzeit

Garzeit: etwa 4 Minuten

1. Saure Sahne mit Curry, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Orange so schälen, dass die weiße

Haut vollständig entfernt wird. Orange filetieren und die Filets halbieren. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Orangenfilets und Bananenscheiben vorsichtig unter die Sauce rühren.

2. Sellerie putzen und die harten Außenflächen abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und entstielen. Oder gefrorene Johannisbeeren nach Packungsanleitung auftauen lassen.

3. Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Putenschnitzel darin von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Putenschnitzel mit Paprika und wenig Salz würzen, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

4. Selleriescheiben und Putenfleischstreifen unter den Salat mischen. Beeren vorsichtig unterheben. Den Salat etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Tipp: Den Salat auf einem Teller mit Selleriegrün anrichten.



Puten-Salbei-Spieße | Schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 72 g, Kh: 0 g, kJ: 3567, kcal: 852

4 Putenschnitzel (je etwa 125 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

12 dünne

Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)

1 Bund frischer Salbei

Speiseöl

Außerdem:

4 Metallspieße (Schaschlikspieße)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: etwa 10 Minuten

1. Den Grill vorheizen. Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Putenschnitzel mit je 3 Scheiben Frühstücksspeck belegen.

2. Salbei abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Salbeiblättchen auf den Frühstücksspeckscheiben verteilen.

3. Die belegten Putenschnitzel von der längeren Seite her fest aufrollen und schräg in jeweils 4 gleich große Stücke schneiden. Fleischstücke auf 4 Metallspieße stecken und mit Speiseöl bestreichen.

4. Die Puten-Salbei Spieße auf dem heißen Grillrost von jeder Seite etwa 5 Minuten grillen.

Beilage: Ofenfrisches Baguette, mit Frischkäse gefüllte Tomaten und eine Tomatensauce.

Putenschnecken à la Parma |

Für Kinder

4 Portionen

Pro Portion:

E: 58 g, F: 33 g, Kh: 2 g, kJ: 2409, kcal: 575

4 Putenschnitzel (je etwa 140 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

8 Salbeiblättchen

4 Scheiben gekochter Schinken

4 Scheiben Höhlenkäse

4 EL Speiseöl

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblättchen abspülen und trocken tupfen. Schinken- und Käsescheiben in Größe der Schnitzel schneiden.

2. Je 2 Salbeiblättchen, 1 Schinken- und 1 Käsescheibe nacheinander auf die Putenschnitzel legen und von der schmalen Seite her aufrollen. Die Putenschnitzelrolle in je 3 Scheiben schneiden.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten und bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten fertig garen.

Beilage: Kartoffelgratin oder Reis.



Putenschnitzel | Klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 12 g, Kh: 9 g, kJ: 1215, kcal: 291

4 Putenschnitzel

(je 125–150 g)

1 Ei (Größe M)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

50 g Semmelbrösel

40 g Speiseöl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: etwa 12 Minuten



1. Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Ei mit Salz, Pfeffer und Paprika in einer flachen Schüssel verschlagen.

2. Putenschnitzel zuerst durch das verschlagene Ei ziehen, am Schüsselrand abstreifen und dann in Semmelbröseln wenden. Panade fest andrücken.

3. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin von beiden Seiten etwa 12 Minuten goldgelb braten, herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Beilage: Sahne-Kartoffelpüree und gemischter Salat.

Tipp: Nach Belieben mit Zitronenspalten und Salatblättern garnieren.

Putenschnitzel, gefüllt | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 36 g, Kh: 18 g, kJ: 2481, kcal: 593

2 Putenschnitzel mit
eingeschnittenen Taschen
(je etwa 350 g)

Salz

frisch gemahlener, weißer Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

Für die Füllung:

75 g Zucchini

1 Bund Basilikum

150 g Schafkäse

40 g Weizenmehl

30 g Butterschmalz

1 Becher

(150 g) Crème fraîche

1 EL Tomatenmark

Cayennepfeffer

geriebtes Basilikum

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 10–15 Minuten

1. Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Für die Füllung Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden.

3. Schafkäse mit Zucchiniwürfeln und Basilikumstreifen gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Putenschnitzel mit der Schafkäse-Zucchini-Masse füllen. Mit Holzstäbchen verschließen. Putenschnitzel mit Mehl bestäuben.



4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin von beiden Seiten 10–15 Minuten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen.

5. Für die Sauce den Bratensatz mit Crème fraîche, Tomatenmark und Cayennepfeffer verrühren, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Die Putenschnitzel in die Sauce legen und nochmals erhitzen.

Beilage: Spätzle, Kräuterkartoffeln, Reis, verschiedene Blattsalate, Paprikasalat, Baguette mit Kräuterbutter.

Tipp: Statt Schafkäse kann auch Ziegenkäse verwendet werden.



Putenschnitzel mit Zucchiniwürfeln | Einfach – schnell
4 Portionen

Pro Portion:
E: 24 g, F: 19 g, Kh: 8 g, kJ: 1336, kcal: 320

2 Zucchini (etwa 300 g)
30 g Butter oder Margarine
Salz
4 Putenschnitzel (je etwa 125 g)
geriebener Majoran
etwas Weizenmehl
2 EL Speiseöl
evtl. einige vorbereitete Majoranblättchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit Zucchini: etwa 5 Minuten
Garzeit Putenschnitzel: 10–12 Minuten

1. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen.

2. Zucchiniwürfel darin etwa 5 Minuten unter mehrmaligem Wenden gar dünsten, mit Salz würzen.

3. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Majoran würzen, in Mehl wenden.

4. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin von beiden Seiten 10–12 Minuten goldbraun braten, herausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte mit den Zucchiniwürfeln anrichten.

5. Nach Belieben mit Majoranblättchen bestreuen.

Beilage: Kartoffelbrei.

Putensteaks mit frischer, gegrillter Ananas | Für Gäste
8–10 Portionen

Pro Portion:
E: 47 g, F: 7 g, Kh: 14 g, kJ: 1418, kcal: 339

Für die Marinade:

4 EL Sojasauce
1 EL brauner Zucker (Rohrzucker)
oder Streuzucker
4 EL Speiseöl

10 Putensteaks
(je 130–150 g)

10 Scheiben frische Ananas
(je etwa 80 g)
frisch gemahlener, grober,
bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Marinierzeit
Grillzeit: 10–15 Minuten

1. Für die Marinade Sojasauce mit Zucker gut verrühren, Speiseöl unterschlagen.

2. Putensteaks unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Putensteaks und Ananasscheiben in eine flache Schale legen, mit Pfeffer bestreuen. Die Marinade mit einem Pinsel gleichmäßig daraufstreichen.

3. Die Putensteaks und Ananasscheiben mit Klarsichtfolie zugedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. Eventuell die Putensteaks und Ananasscheiben nach einigen Stunden wenden. Den Grill vorheizen.

4. Die Putensteaks und Ananasscheiben aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden 10–15 Minuten grillen.

Tipp: Dazu passt ein Reissalat, der mit Curry-Mayonaise, Salz und Pfeffer gewürzt und mit Rosinen angereichert wurde. Mit roten Pfefferbeeren bestreuen.



Putensteaks mit Käsefüllung und Zitronensauce | Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 44 g, F: 25 g, Kh: 25 g, kJ: 2415, kcal: 577

- 4 Putensteaks (je etwa 200 g)
- frisch gemahlener Pfeffer
- 125 g fester Camembert
- 1 TL Preiselbeeren (aus dem Glas)
- Salz
- Paprikapulver edelsüß
- 4 EL Weizenmehl
- 45 g Butterschmalz

Für die Sauce:

- 4 EL Weißwein
- 2 kleine, noch grüne Bio-Zitronen oder -Limetten (unbehandelt, ungewaschen)
- 30 g Zucker
- 4 EL Wasser
- 125 ml (1/8 l) Weißwein
- 2–3 EL Weinbrand
- 100 g Schlagsahne

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 16 Minuten

1. Putensteaks unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. In jedes Steak mit einem scharfen Messer eine tiefe Tasche einschneiden. Die Fleischtasche mit Pfeffer einreiben.

2. Camembert in Scheiben schneiden, mit Preiselbeeren mischen und in die Fleischtaschen geben. Die Öffnungen mit Holzstäbchen verschließen. Die Putensteaks mit Salz und Paprika einreiben und in Mehl wenden.

3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Putensteaks darin von jeder Seite etwa 8 Minuten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen.

4. Für die Sauce den Bratensatz mit Wein ablöschen und loskochen. Zitronen oder Limetten heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder abschneiden. Anschließend die Früchte so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Zitronen oder Limetten filetieren und die Filets halbieren.

5. Zucker mit Wasser in einer kleinen Pfanne unter ständigem Rühren hellbraun karamellisieren lassen, mit Weißwein und Weinbrand ablöschen. Die Sauce unter Rühren kurz aufkochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen.

6. Bratenfond, Zitruschale (einige Zitruschalen zum Garnieren beiseitelegen) und Sahne unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce nochmals erhitzen (aber nicht kochen lassen).

7. Die Putensteaks auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitrusfilets und der beiseitegelegten Zitruschale garnieren. Die Sauce zu den Putensteaks reichen.

Beilage: Bandnudeln und Blattsalate.



Putensticks in Sesampanade |

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 36 g, F: 28 g, Kh: 40 g, kJ: 2338, kcal: 558

Für den Salat:

- 1 Dose Ananasscheiben (Abtropfgewicht 350 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Bund Rucola (Rauke)
- 3 EL Weißweinessig
- 6 EL Speiseöl, z. B. Erdnussöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Putensticks:

- 4 Putenschnitzel (je etwa 120 g)
- 2 Eier (Größe M)
- 2 EL Weizenmehl
- 4 EL Sesamsamen
- 3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Zum Dippen:

etwa 200 ml süß-saure Sauce (aus der Flasche)

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Durchziehzeit
Garzeit: etwa 7 Minuten je Portion

1. Für den Salat Ananasscheiben in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

2. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze entfernen. Rucola verlesen, dicke Stängel abschneiden. Rucola waschen und trocken tupfen oder -schleudern, in kleine Stücke schneiden.

3. Ananas-, Frühlingszwiebelstücke, Tomatenhälften und Rucola in einer Schüssel mischen. Essig und Speiseöl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce auf dem Salat verteilen und gut untermengen. Den Salat im Kühlschrank etwa 30 Minuten durchziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren.



4. Für die Putensticks Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.

5. Eier in einer flachen Schüssel verschlagen, Mehl und Sesamsamen getrennt in je eine flache Schale geben. Putenstücke mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Putenstücke zuerst in Mehl wenden, dann durch die verschlagenen Eier ziehen, am Schüsselrand etwas abstreifen und zuletzt in Sesamsamen wenden. Panade fest andrücken.

7. Speiseöl in einer großen, flachen Pfanne erhitzen. Die panierten Putenstücke darin in 2 Portionen etwa 7 Minuten von beiden Seiten knusprig braten und herausnehmen.

8. Die Putensticks mit dem Salat anrichten. Die süß-saure Sauce zum Dippen dazureichen.

Putenstreifen mit Zitronen und Mandeln | Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 32 g, Kh: 5 g, kJ: 1973, kcal: 472

4 Putenschnitzel (je etwa 150 g)

3 Bio-Zitronen (unbehandelt, ungewachst)

4 mittelgroße, rote Zwiebeln

1 kleiner

Topf Zitronenthymian

4 EL abgezogene, ganze Mandeln

100 ml Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Abkühlzeit

1. Die Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von 1 Zitrone die Schale abreiben und beiseitelegen. Restliche Schale mit einem scharfen Messer so abschneiden, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Zitrone filetieren.

2. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Spalten schneiden. Thymian abspülen und trocken tupfen. Einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen. Die Blättchen von den restlichen Stängeln abzupfen.

3. Mandeln in einem Wok ohne Öl leicht bräunen und auf einem Teller erkalten lassen.

4. Restliche Zitronen mit Schale vierteln. Zitronenviertel in Stücke schneiden. Olivenöl in dem Wok erhitzen, Zitronenstücke darin anbraten, bis sie gut gebräunt sind. Die Zitronenstücke in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen.

5. Das Zitronenöl wieder in den Wok geben, die Putenfleischstreifen darin portionsweise von allen Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putenfleischstreifen herausnehmen und die Zwiebelspalten darin unter mehrmaligem Wenden anbraten. Mandeln und Putenfleischstreifen wieder hinzugeben.

6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Thymianblättchen unterrühren. Die Putenfleischstreifen mit Zwiebeln und Mandeln auf Tellern anrichten. Mit Zitronenfilets und beiseitegelegten Thymianstängeln garnieren.



Putensülze | Dauert länger

4 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 14 g, Kh: 3 g, kJ: 1495, kcal: 357

750 g Putenbrustfilet

1 1/2 l Wasser

2–3 gestr.

TL Salz

1 Bund Suppengrün (Möhren, Knollensellerie, Porree [Lauch])

1/2 TL gerebelter Thymian

6 Blatt weiße Gelatine

Zitronensaft

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 große, rote Paprikaschote

1 Bund Dill

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Abkühl- und Kühlzeit

Garzeit: etwa 45 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt etwa 5 Tage

1. Putenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen, abtropfen lassen, mit Wasser und Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und abschäumen.

2. Suppengrün putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Suppengrün und Thymian zu der Putenbrust in den Topf geben. Die Putenbrust zugedeckt etwa 45 Minuten garen.

3. Putenbrust mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen, in einem Sieb abtropfen und erkalten lassen. Putenbrust in fingerdicke Streifen schneiden. Die Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen und erkalten lassen. Brühe entfetten und 500 ml (1/2 l) abmessen. Restliche Brühe beiseitestellen.

4. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen und leicht ausdrücken. Etwa 100 ml der abgemessenen Brühe mit der Gelatine in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen, bis die Gelatine vollständig gelöst ist.

5. Die restliche abgemessene Brühe unterrühren. Sülzenflüssigkeit mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Boden einer kalt ausgespülten, länglichen Form oder Schüssel (etwa 1 1/2 l Inhalt) etwa 1/2 cm hoch mit der Sülzenflüssigkeit bedecken. Form oder Schüssel etwa 10 Minuten kalt stellen.

6. Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

7. Von der restlichen beiseitegestellten Brühe 125 ml (1/8 l) abmessen und zum Kochen bringen. Paprikastreifen darin etwa 2 Minuten garen. Paprikastreifen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Paprikastreifen nach Belieben enthäuten.

8. Dill abspülen und trocken tupfen. 1 Dillstängel zum Garnieren beiseitelegen. Die Spitzen von den restlichen Stängeln zupfen.

9. Einige Dillspitzen in die Form oder Schüssel auf den erstarrten Sülzenspiegel geben. Fleisch- und Paprikastreifen daraufschichten. Restliche Dillspitzen daraufstreuen, restliche Sülzenflüssigkeit hinzugießen. Die Form oder Schüssel über Nacht kalt stellen.

10. Vor dem Servieren die Form kurz in heißes Wasser tauchen, die Sülze mit einem Messer vorsichtig vom Rand der Form oder Schüssel lösen und auf eine Platte stürzen. Putensülze mit dem beiseitegelegten Dillstängel garnieren.

Rebhuhnbrustfilet |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 71 g, F: 59 g, Kh: 39 g, kJ: 4354, kcal: 1038

Für den Grünkohl:

1 kg TK-Grünkohl

30 g Schweineschmalz

1 große Zwiebel

1 Schinkenschwarte

250 ml (1/4 l) Wasser

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1/2–1 EL mittelscharfer Senf

Für die Röstkartoffeln:

750 g Kartoffeln

1 große Zwiebel

50 g Margarine

4 doppelte Rebhuhnbrustfilets
(je etwa 120 g)

30 g Butterschmalz

Für die Weinsauce:

2 Schalotten

20 g Butter

200 ml trockener Weißwein

200 g Schlagsahne

Zucker

Zubereitungszeit: 50 Minuten,

ohne Antau- und Abkühlzeit

Garzeit Grünkohl: 50–60 Minuten

Garzeit Rebhuhnbrustfilets: 6–8 Minuten

1. Grünkohl antauen lassen. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, klein würfeln und in dem Schweineschmalz andünsten. Grünkohl, Schinkenschwarte und Wasser hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 50–60 Minuten garen. Den Grünkohl mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

2. Für die Röstkartoffeln die Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und



zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, abdämpfen, heiß pellen und abkühlen lassen. Kartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Margarine in einer Pfanne zerlassen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Kartoffelwürfel hinzufügen, mit Salz würzen und etwa 10 Minuten von allen Seiten braun braten.

3. Rebhuhnbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rebhuhnbrustfilets bei schwacher Hitze von beiden Seiten 6–8 Minuten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen.

4. Für die Weinsauce Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in dem Bratensatz zerlassen. Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Wein mit Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Schalottenwürfeln in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Die Sauce auf etwa 250 ml (1/4 l) sämig einkochen lassen und mit Zucker abschmecken.

5. Rebhuhnbrustfiles in Scheiben schneiden, mit Grünkohl, Röstkartoffeln und etwas Weinsauce auf Tellern anrichten. Restliche Weinsauce dazureichen.

Reis-Fenchel-Pfanne mit Putenbrust | Dauert länger – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 31 g, F: 24 g, Kh: 55 g, kJ: 2546, kcal: 608

200 g Langkornreis

Salzwasser

400 g Fenchelknollen

200 g Austernpilze

4 EL Speiseöl

250 ml (1/4 l) Weißwein

12 Cocktailtomaten

400 g geräucherte Putenbrust, am Stück
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Sauce:

1 Becher

(150 g) Crème fraîche

1 EL eingelegte, grüne Pfefferkörner
(aus dem Glas)

1–2 EL heller Saucenbinder

1 Prise Zucker

1 EL gehackte Petersilie
vorbereitete
Zitronenmelisseblättchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit Reis: etwa 20 Minuten

Garzeit Gemüse: etwa 5 Minuten

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Reis in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2. Von den Fenchelknollen die Stiele dicht oberhalb der Knollen abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen (etwas Fenchelgrün beiseitelegen), die Wurzeln gerade schneiden. Knollen waschen, abtropfen lassen, halbieren und in Spalten schneiden. Austernpilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und grob zerkleinern.

3. Zwei Esslöffel des Speiseöls in einem Wok erhitzen. Die Fenchelspalten darin unter Rühren anbraten und herausnehmen. Restliches Speiseöl in dem ver-

bliebenen Bratfett erhitzen. Austernpilze darin unter Wenden anbraten. Fenchelspalten und die Hälfte des Weißweins hinzugeben. Den Deckel auflegen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren, Stängelansätze herausnehmen. Putenbrust in Würfel schneiden. Beiseitegelegtes Fenchelgrün abspülen, trocken tupfen und klein schneiden.

5. Reis, Putenbrustwürfel und Tomatenhälften zum gegarten Gemüse in den Wok geben und unterrühren. Die Reis-Fenchel-Pfanne aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

6. Für die Sauce Crème fraîche, restlichen Weißwein und abgetropfte Pfefferkörner in den Wok geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Den Saucenbinder einstreuen und unter Rühren nochmals aufkochen lassen.

7. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und auf das angerichtete Reisgemüse geben. Mit Fenchelgrün und Petersilie bestreuen und mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.



Rosa gebratene Entenbrust mit Spekulatiuskruste | Zu Weihnachten

4 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 82 g, Kh: 30 g, kJ: 4335, kcal: 1034

1 Stängel Rosmarin

150 g Spekulatius

80 g weiche Butter

1 Eigelb (Größe M)

1 TL flüssiger Honig, Salz

4 Entenbrustfilets (je etwa 200 g)
frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Speiseöl

4 EL Feigensenf

3 Stängel Majoran

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 6–10 Minuten

1. Rosmarin abspülen und trocken tupfen. Die Nadeln von dem Stängel zupfen und klein schneiden. Spekulatius in einen Gefrierbeutel geben und den Beutel fest verschließen. Spekulatius mit einer Teigrolle grob zerkleinern.

2. Butter mit Handrührgerät mit Rührbesen schaumig rühren, Eigelb unterrühren. Rosmarinnadeln, Spekulatiusbrösel und Honig unter die Buttermasse rühren. Mit Salz würzen.



3. Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Auf der Hautseite mit einem scharfen Messer in die Fettschicht ein Rautenmuster schneiden. Entenbrustfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 160 °C

Heißluft: etwa 140 °C

5. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und gut anbraten. Entenbrustfilets umdrehen und kurz auf der Fleischseite braten. Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech verteilen und mit Feigensenf bestreichen.

6. Die Spekulatiusmasse gleichmäßig auf den Entenbrustfilets verteilen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenbrustfilets 6–10 Minuten garen.

7. Majoran abspülen, trocken tupfen und in Zweige zupfen. Die Entenbrustfilets vom Backblech nehmen und etwa 4 Minuten ruhen lassen. Entenbrustfilets aufschneiden, mit Majoranzweigen anrichten und servieren.

Tipp: Dazu passt Schwarzwurzel-Wirsing-Gemüse.



Rosmarinpoularde |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 60 g, F: 68 g, Kh: 6 g, kJ: 4032, kcal: 962

1 große, küchenfertige Poularde
(etwa 1,2 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

4 EL Speiseöl

125 ml (1/8 l) Weißwein

125 ml (1/8 l) Fleischbrühe

4 Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin

850 g Tomaten (aus der Dose)

Zucker

einige

Stängel vorbereiteter Rosmarin

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Poularde innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8 Portionsstücke teilen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen, Poulardenteile darin von allen Seiten braun anbraten, Wein und Brühe hinzugeben.

3. Knoblauch abziehen und klein würfeln, Rosmarin abspülen und trocken tupfen. Die Nadeln von den Stängeln zupfen. Nadeln klein schneiden. Knoblauchwürfel, Rosmarin und Tomaten mit der Flüssigkeit zu den Poulardenteilen in die Pfanne geben. Tomaten etwas zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

4. Die Poulardenteile mit dem Tomatengemüse bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten garen.

5. Rosmarinpoularde mit dem Tomatengemüse auf einem großen Teller anrichten. Mit Rosmarinstängeln garnieren.

Beilage: Bandnudeln und gemischter Salat.

Satéspieße mit Erdnusssauce |

Für Gäste

4–6 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 39 g, Kh: 8 g, kJ: 2239, kcal: 539

4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 160 g)

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
1 rote Chilischote

1 große

Prise gemahlener Kreuzkümmel

2 EL helle Sojasauce

500 ml (½ l) Kokosmilch

2 EL Speiseöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Erdnusssauce:

100 g gesalzene Erdnuskerne

1 Bio-Zitrone (unbehandelt,
ungewachst)

2 EL Erdnusscreme

1 TL Currypulver, indisch

1 Prise Zucker

3–5 EL Schlagsahne

Außerdem:

8–10 Zitronengrasstängel

Zubereitungszeit: 40 Minuten,

ohne Marinier- und Abkühlzeit

Grillzeit: etwa 10 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in 1–2 cm breite, kurze Streifen schneiden. Fleischstreifen in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Knoblauch und Zwiebel abziehen, in sehr kleine Würfel schneiden. Chilischote abspülen, trocken tupfen, längs halbieren, entstielen, entkernen und in feine Streifen schneiden.



3. Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit Chilistreifen, Kreuzkümmel, Sojasauce und 4 Esslöffeln der Kokosmilch verrühren. Speiseöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade auf den Fleischstreifen verteilen und zugedeckt 1–2 Stunden durchziehen lassen.

4. Für die Erdnusssauce Erdnuskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen, abkühlen lassen, fein hacken oder zerdrücken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder mit einer kleinen Reibe abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Backofengrill vorheizen.

5. Restliche Kokosmilch mit der Erdnusscreme und Curry in einem Topf zum Kochen bringen. Erdnussstückchen und Zitronenschale unterrühren. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. So viel Sahne hinzugeben, bis die Sauce cremig ist.

6. Von dem Zitronengras die äußeren Blätter entfernen. Die Stängel mit einem Messer anspitzen.

7. Fleischstreifen aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und wellenförmig auf die vorbereiteten Zitronengrasstängel stecken.

8. Die Fleischspieße mit etwas Abstand auf den Grillrost legen, unter dem vorgeheizten Grill etwa 10 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden. Die Spieße während des Grillens mit der Marinade bestreichen.

Scharfe Hähnchenflügel mit Chorizo | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 44 g, Kh: 13 g, kJ: 2433, kcal: 581

800 g Hähnchenflügel

1–2 EL Speiseöl

400 g milde Peperoni oder

4 kleine Paprikaschoten

1 Bund Frühlingszwiebeln (etwa 250 g)

150 g Chorizo-Wurst (spanische,
scharfe Salami)

1 kleine, scharfe Peperoni

4 EL milde Chilisauc

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 zerstoßene Wacholderbeeren

2 EL Olivenöl

2–3 EL milde Chilisauc

Außerdem:

1 Stück Bratfolie oder Bratschlauch

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Hähnchenflügel unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenflügel von beiden Seiten darin anbraten.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Peperoni abspülen, längs halbieren, entkernen und die Stängelansätze entfernen. Peperoni in kleine Stücke schneiden oder Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Chorizo-Wurst in kleine Würfel schneiden. Scharfe Peperoni waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

5. Die vorbereiteten Zutaten (außer den Hähnchenflügeln) in eine Schüssel geben, mit Chilisauc, Salz, Pfeffer und den zerstoßenen Wacholderbeeren würzen und vermengen. Mit Olivenöl beträufeln.

6. Gemüse-Wurst-Mischung auf ein großes Stück Bratfolie oder in den Bratschlauch geben, Hähnchenflügel dick mit Chilisauc bestreichen und auf die Gemüse-Wurst-Mischung legen. Die Bratfolie oder den Bratschlauch nach Packungsanleitung verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen (untere Schiene) schieben. Die Hähnchenflügel etwa 35 Minuten garen.

7. Die Folie aufschneiden, Hähnchenflügel mit Chorizo herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.



Scharfes Putenchili | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 6 g, Kh: 19 g, kJ: 1091, kcal: 260

400 g Putenbrustfilet

je 1 rote, grüne und gelbe

Paprikaschote

400 g Kartoffeln

3 EL Speiseöl

1 kleine

Dose Tomatenwürfel (Einwaage 400 g)

200 ml Geflügelfond oder -brühe

1 kleine

Flasche süße Chili-Sauce (300 ml)

2 kleine Chilischoten

Sambal Oelek

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten



1. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

2. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden.

3. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Fleisch-, Kartoffel- und Paprikawürfel darin von allen Seiten anbraten. Tomatenwürfel, Geflügelfond oder -brühe und Chili-Sauce hinzugeben, zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

4. Chilischoten abspülen, trocken tupfen, halbieren, entstielen und entkernen. Schotenhälften in kleine Würfel schneiden und kurz vor Ende der Garzeit zum Putenchili geben. Putenchili mit Chilischoten, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer feurig abschmecken.

Tipp: Dazu passt Fladenbrot oder Baguette, Salat und ein fruchtiger Weißwein.

Schinken-Hähnchenfilet mit Salbei-Käse-Risotto |

Raffiniert – für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 13 g, Kh: 41 g, kJ: 2133, kcal: 510

150 g Zuckerschoten

1 Schalotte

1–2 Stängel frischer oder

1/2 TL getrockneter Salbei

1 EL Butter oder Margarine

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

175 g Risotto-Rundkornreis
(Arborio-Reis)

100 ml trockener Weißwein

600–700 ml Gemüsebrühe

4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 175 g)

6 Scheiben hauchdünn geschnittener
Parmaschinken (etwa 75 g)

1 TL flüssiger Honig

2 TL milder Senf

1 EL Speiseöl

1 geh. EL Schmand (Sauerrahm)

30 g frisch geriebener Fontina-Käse
oder Parmesan-Käse

einige vorbereitete Salbeiblättchen

Außerdem:

kleine Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Garzeit Hähnchenfilets: 12–15 Minuten

1. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, eventuell abfädeln. Zuckerschoten abspülen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte abziehen und klein würfeln. Salbei abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.

2. Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Zuckerschoten darin unter Wenden 2–3 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wür-



zen. Zuckerschoten herausnehmen. Schalottenwürfel und zwei Drittel der Salbeiblättchen im verbliebenen Bratfett andünsten.

3. Reis hinzugeben und unter Wenden glasig dünsten. Wein und 100 ml von der Brühe hinzugeben. Den Reis bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten ausquellen lassen. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, nach und nach immer so viel Brühe hinzugeben, dass der Reis stets mit Flüssigkeit bedeckt ist, dabei gelegentlich umrühren.

4. In der Zwischenzeit Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Die Filets jeweils zweimal seitlich tief ein-, aber nicht durchschneiden. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. 2 der Schinkenscheiben halbieren.

5. Restliche Salbeiblättchen in feine Streifen schneiden, mit Honig und Senf verrühren. Die Fleischaschen innen mit der Honig-Senf-Mischung bestreichen und jeweils ein kleines Stück Schinken hineinlegen. Filets mit den restlichen Schinkenscheiben umwickeln, eventuell mit Holzstäbchen feststecken.

6. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Wenden 12–15 Minuten garen.

7. Zuerst Schmand, dann Käse und Zuckerschoten unter das Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto mit Hähnchenfilets anrichten und mit Salbeiblättchen garnieren.

Schwedische Putenschnitzel I

Für Gäste – einfach

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 28 g, F: 9 g, Kh: 12 g, kJ: 1027, kcal: 246

- 8 dünne Putenschnitzel
(je etwa 120 g)
- grob zerstoßener Java-Pfeffer
- 16 entsteinte Backpflaumen
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 6 EL Speiseöl
- 2 rote Zwiebeln
- je 1 rote, grüne und gelbe
Paprikaschote
- 400 ml Geflügelfond oder -brühe
- 2 EL gehackter Dill
- 2 EL flüssiger Honig
- Salz
- einige Dillspitzen

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Schnitzel eventuell flach klopfen und mit Pfeffer bestreuen.

2. Jeweils 2 Backpflaumen mit je 1 Scheibe Speck umhüllen, auf die Fleischscheiben legen und von der schmalen Seite her aufrollen. Mit Holzstäbchen feststecken.

3. Das Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Putenröllchen darin von allen Seiten etwa 5 Minuten anbraten, herausnehmen und in eine große, flache Auflaufform legen.

4. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C



5. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

6. Die Zwiebel- und Paprikawürfel in dem verbliebenen Bratfett andünsten. Fond hinzugeießen. Dill und Honig unterrühren. Mit Salz würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und auf den Putenröllchen verteilen.

7. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Putenschnitzel etwa 30 Minuten garen.

8. Die Schnitzel (Holzstäbchen entfernen) auf einer Platte mit dem Gemüse anrichten. Mit abgespülten, trocken getupften Dillspitzen garnieren.

Beilage: Butterkartoffeln oder geröstete Weißbrot-scheiben und frische Blattsalate.

Siedefleisch von der Pute mit Meerrettichsauce I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 18 g, Kh: 21 g, kJ: 1752, kcal: 419

- 600 g Putenbrustfilet
- 2 l Geflügelbrühe
- 250 g weiße Rüben
- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 120 g Porree (Lauch)
- 400 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 kleine Lorbeerblätter

Für die Meerrettichsauce:

- 40 g Butter
- 10 g Weizenmehl
- 300 ml Brühe von der Putenbrust
- 100 g Schlagsahne
- 40 g frisch geriebener
Meerrettich

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Brühe in einem Topf erhitzen. Die Putenbrust hineinlegen und in der siedenden, nicht kochenden Brühe garen (die Brühe soll sich nur leicht bewegen, nicht kochen, da sie sonst trübe wird).

2. Rüben, Möhren und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Gemüse- und Kartoffelstücke zu der Putenbrust in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter hinzufügen. Die Putenbrust mit dem

Gemüse und den Kartoffeln etwa 60 Minuten garen (sieden lassen).

4. Putenfleisch und Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und warm stellen. Von der Brühe 300 ml für die Sauce abmessen.

5. Für die Meerrettichsauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Brühe und Sahne hinzugeießen, mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten kochen lassen.

6. Die Putenbrust in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Meerrettichsauce dazureichen.

Tipp: Die Sauce kann mit Schnittlauchröllchen angereichert werden. Restliche Brühe gegebenenfalls einfrieren und für Suppen oder Saucen weiterverwenden.



Skandinavisches Dillhähnchen I

Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 88 g, F: 67 g, Kh: 16 g, kJ: 4292, kcal: 1026

2 kleine, küchenfertige Hähnchen
(je etwa 1 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Zitronen- oder Limettensaft

2 Bund Dill

4 EL Speiseöl

40 g zerlassene Butter

Für das Schmorgemüse:

2 Knoblauchzehen

2 dicke Möhren (etwa 200 g)

1 Stange Porree (Lauch, 200 g), ohne
dunkelgrünen Blattanteil

2 kleine oder 1 große Fenchelknolle
(etwa 300 g)

4 dicke, festkochende Kartoffeln
(350–400 g)

400 ml Geflügelbrühe

40 g zerlassene Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Zitronen- oder Limettensaft einreiben.

3. Dill abspülen und trocken tupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein schneiden (etwas Dill beiseitelegen).

4. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Hähnchen hineinlegen, mit zerlassener Butter bestreichen und mit

Dill bestreuen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchen etwa 60 Minuten garen. Die Hähnchen während der Garzeit ab und zu mit dem Bratenfond begießen, eventuell etwas Wasser hinzufügen.

5. In der Zwischenzeit für das Gemüse Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

6. Von den Fenchelknollen die Stiele dicht oberhalb der Knollen abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen. Wurzelenden gerade schneiden. Knollen waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden.

7. Das vorbereitete Gemüse und die Kartoffelwürfel nach etwa 10 Minuten Garzeit zu den Hähnchen geben und die Brühe hinzugießen. Die Hähnchen mit dem Gemüse fertig garen, eventuell noch etwas Wasser hinzufügen.

8. Die Hähnchen mit zerlassener Butter bestreichen, mit dem Schmorgemüse anrichten und mit dem beiseitegelegten Dill bestreut servieren.

Beilage: Roggen- oder Weizenbaguette.



Sommerliche Putenroulade I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 43 g, F: 17 g, Kh: 37 g, kJ: 2111, kcal: 505

300 g Blattspinat

Salzwasser

6 Stängel Thymian

700 g kleine Kartoffeln

4 EL Olivenöl

4 große, dünne Putenschnitzel
(je etwa 150 g)

frisch gemahlener Pfeffer

20 g weiche Kräuterbutter

400 g Tomaten

Salz

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 70 Minuten

1. Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen, in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Thymian abspülen, trocken tupfen. Blättchen von den Stängeln zupfen.

2. Kartoffeln gründlich abbürsten. Größere Kartoffeln eventuell halbieren. Kartoffeln, Thymian und Olivenöl in einen gewässerten Römertopf® geben und gut vermischen.

3. Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, nebeneinander ausbreiten, mit Pfeffer bestreuen und mit Kräuterbutter bestreichen. Spinat ausdrücken und darauf verteilen. Die Schnitzel von der schmalen Seite her aufrollen, mit Küchengarn umwickeln und auf die Kartoffeln legen. Den Römertopf® mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C

Heißluft: etwa 200 °C

Garzeit: etwa 70 Minuten



4. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in grobe Würfel schneiden.

5. Nach etwa 60 Minuten Garzeit die Rouladen aus dem Römertopf® nehmen. Tomatenwürfel zu den Kartoffeln in den Römertopf® geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen wieder auf das Gemüse legen und das Gericht ohne Deckel fertig garen.

6. Rouladen aus dem Römertopf® nehmen und das Küchengarn entfernen. Putenrouladen mit den Kartoffeln und Tomatenwürfeln auf Tellern anrichten.

Sommersalat mit Hähnchenbruststreifen I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 20 g, F: 19 g, Kh: 4 g, kJ: 1158, kcal: 277

- 1 kleiner Kopf Lollo Rosso
- 1 kleiner Kopf Lollo Bionda
- 1 Handvoll Feldsalat
- 2 Frühlingszwiebeln
- je 1 kleine, rote und gelbe Paprikaschote
- 4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 150 g)
- 4 EL Speiseöl
- 40 g Kräuterbutter
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Sauce:

- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Wasser

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Salatköpfe putzen und die äußeren schlechten Blätter entfernen. Die Salatblätter jeweils vorsichtig vom Strunk lösen. Die großen Blätter kleiner zupfen und die Herzblätter ganz lassen. Vom Feldsalat die Wurzelenden abschneiden. Salat verlesen. Salatblätter und Feldsalat in reichlich Wasser gründlich waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trocken schleudern.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und schräg in schmale Streifen schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

3. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Filets quer zur Faser in Streifen schneiden (in Stärke der Frühlingszwiebel- und Paprikastreifen).



4. Jeweils etwas von dem Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin in 2 Portionen von allen Seiten kurz anbraten.

5. Frühlingszwiebel-, Paprikastreifen und Kräuterbutter zu den angebratenen Fleischstreifen geben und 2–3 Minuten mitdünsten lassen.

6. Gemüsestreifen mit den Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

7. Für die Sauce den Bratensatz mit Essig und Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Speiseöl unterschlagen.

8. Die vorbereiteten Salatzutaten mit den Hähnchenstreifen auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten und mit der lauwarmen Sauce beträufeln. Sofort servieren.

Straußenfilet mit Traubensauce I

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 78 g, F: 13 g, Kh: 82 g, kJ: 3436, kcal: 859

1 kg Straußenfilet

Für die Marinade:

einige

Stängel Thymian

375 ml (3/4 l) Rotwein

1 gewürfelte Zwiebel

1 abgezogene, gewürfelte

Knoblauchzehe

1 Lorbeerblatt

4 Pimentkörner

1/2 TL Zitronenpfeffer

1–2 EL Butterschmalz

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Für den Linsenreis:

750 ml (3/4 l) Salzwasser

75 g rote Linsen

300 g Langkornreis

3 Stück Stangenzimt

Weizenmehl oder

dunkler Saucenbinder

250 g grüne und blaue, kernlose

Weintrauben

Zucker

Cayennepfeffer

Außerdem:

Alufolie

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit Straußenfilet: 40–45 Minuten je nach Dicke der Filets

Garzeit Linsenreis: 20–25 Minuten

1. Straußenfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Thymian abspülen und trocken tupfen. Rotwein mit Zwiebel-, Knoblauchwürfeln, Lorbeerblatt, Pimentkörnern und Zitronenpfeffer verrühren. Die Marinade auf dem Straußenfilet verteilen und untermischen. Straußenfilet zugedeckt und kalt gestellt 4–5 Stunden marinieren, dabei ab und zu wenden.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

4. Das Straußenfilet aus der Marinade nehmen und gut trocken tupfen. Butterschmalz in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Straußenfilet darin von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Pfanne auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Straußenfilet 40–45 Minuten (je nach Dicke des Filets) garen. Das Straußenfilet nach etwa 25 Minuten Garzeit wenden und etwas Marinade hinzugeben.

6. In der Zwischenzeit für den Reis Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen, Reis und Zimt hinzugeben. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 20–25 Minuten ausquellen lassen.

7. Das Straußenfilet mit Alufolie zudecken und etwa 15 Minuten im ausgeschalteten Backofen nachziehen lassen. Straußenfilet aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

8. Den Bratensatz mit der restlichen Marinade loskochen und durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die Sauce rühren, unter Rühren kurz aufkochen lassen. Oder die Sauce mit Saucenbinder binden.

9. Weintrauben waschen, trocken tupfen, entstielen, halbieren, in die Sauce geben und erhitzen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Den Linsenreis eventuell mit Salz abschmecken.

10. Straußenfilet in Scheiben schneiden, mit der Sauce und dem Reis anrichten.

Straußenfleisch auf pikantem Püree | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 10 g, Kh: 20 g, kJ: 1619, kcal: 414

- 4 *Straußensteaks (je etwa 180 g)*
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer*
- 4 EL *Speiseöl, z. B. Rapsöl*
- 250 g *Möhren*
- 500 g *mehligkochende Kartoffeln*
- 200 g *Zwiebeln*
- 1 EL *Butter*
- 1 gestr. TL *Salz*
- frisch geriebene Muskatnuss*
- 1 Bund *Petersilie*

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 80 °C

2. Einen feuerfesten Teller auf dem Rost (mittlere Schiene) miterwärmen. Die Straußensteaks unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten, herausnehmen, auf dem vorgewärmten Teller in den vorgeheizten Backofen schieben und 20–30 Minuten garen.

4. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und klein würfeln.

5. Zwiebelwürfel, Möhren- und Kartoffelstücke in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garen. Dann etwa die Hälfte des Kochwassers abgießen. Zwiebelwürfel, Möhren- und Kartoffelstücke mit dem restlichen Kochwasser zu Püree zerstampfen, Butter unterrühren, mit Salz und Muskat abschmecken.

6. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. 1 Esslöffel gehackte Petersilie zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Petersilie unter das Püree rühren.

7. Straußensteaks aus dem Backofen nehmen, mit dem Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Straußenmedaillons mit Rotweinsauce | Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 56 g, F: 22 g, Kh: 38 g, kJ: 2558, kcal: 639

- 1 kg *gleich große, neue Kartoffeln*
- 1 gestr. TL *Salz*
- 750 g *Straußenfilet*
- Salz*
- frisch gemahlener Pfeffer*
- 3 EL *Olivenöl*
- 250 ml (1/4 l) *Wildfond*
- 250 ml (1/4 l) *trockener Rotwein*
- 3 *zerdrückte Wacholderbeeren*
- 3 *Pimentkörner*
- 1 *Gewürznelke*
- 150 g *Schalotten*
- 4 *Knoblauchzehen*
- 4 EL *Olivenöl*
- 1 EL *Rosmarinnadeln*
- 1 EL *Weizenmehl*
- 2 EL *kaltes Wasser*
- 3 TL *Wild-Preiselbeeren (aus dem Glas)*
- Cayennepfeffer*

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit Kartoffeln: etwa 25 Minuten

Garzeit Medaillons: 20–30 Minuten

1. Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt in einem Topf zum Kochen bringen, Salz hinzufügen. Kartoffeln etwa 15 Minuten garen, abgießen, abdampfen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln längs vierteln.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 80 °C

3. Einen feuerfesten Teller auf dem Rost (mittlere Schiene) miterwärmen. Straußenfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und dann in 4 Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten, herausnehmen und auf dem vorgewärmten Teller in den vorgeheizten Backofen schieben. Danach Medaillons 20–30 Minuten garen. Die Pfanne mit dem Bratensatz beiseitestellen.

5. Wildfond mit Rotwein, Wacholderbeeren, Pimentkörnern und Gewürznelke in einem Topf zum Kochen bringen und auf etwa 375 ml (3/4 l) Flüssigkeit einkochen lassen.

6. Schalotten und Knoblauch abziehen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelviertel, Schalotten und Knoblauchscheiben darin etwa 10 Minuten unter mehrmaligem Wenden goldbraun braten. Mit Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer würzen.

7. Den eingekochten Fond durch ein Sieb gießen und in die beiseitegestellte Pfanne mit dem Bratensatz rühren. Mehl mit Wasser anrühren, in die Sauce rühren und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Preiselbeeren und Cayennepfeffer würzen. Den ausgetretenen Bratensaft der Medaillons in die Sauce rühren. Die Medaillons mit den Kartoffeln anrichten, die Sauce dazureichen.

Tipp: Servieren Sie dazu einen Salat aus Tomaten- und Papayastücken, abgeschmeckt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer.



Straußensteaks mit Maispfannkuchen | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 57 g, F: 34 g, Kh: 69 g, kJ: 3460, kcal: 850

Für den Pfannkuchenteig:

300 g Weizenmehl
400 ml Milch
2 Eier (Größe M)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
300 g Gemüsemais (aus der Dose)

4 Straußensteaks (je etwa 150 g)
60 g Butter
2 EL Speiseöl
1 Bund glatte Petersilie
2 Fleischtomaten
40 g Butter

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Quellzeit

Garzeit Steaks: 5–10 Minuten

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel geben. Milch und Eier verschlagen. Nach und nach unter Rühren zum Mehl geben. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsemais unterheben. Den Teig etwa 15 Minuten quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit Straußensteaks unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen.

3. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Den Pfannkuchenteig gut durchrühren und eine dünne Teiglage mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Bevor der Pfannkuchen gewendet wird, etwas Butter in die Pfanne geben. Aus dem Teig etwa 16 Pfannkuchen backen und warm stellen.

4. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Straußensteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in dem erhitzten Speiseöl von beiden Seiten 5–10 Minuten braten (je nach Bratstufe medium bis durch).

5. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Blättchen klein schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze ausschneiden. Tomatenviertel in Würfel schneiden.

6. Butter in einer Pfanne zerlassen. Tomatenwürfel und Petersilie darin andünsten.

7. Die Straußensteaks auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Tomatenwürfel-Petersilien-Mischung darauf verteilen und die Maispfannkuchen ebenfalls dazu reichen.

Straußensteaks mit Pfeffersauce und Polenta | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 71 g, F: 55 g, Kh: 42 g, kJ: 4117, kcal: 1010

4 Straußensteaks (je etwa 180 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
4 EL Olivenöl

Für die Sauce:

100 ml Madeira (Dessertwein)
200 g Schlagsahne
2 EL grüne Pfefferkörner

400 ml Milch
150 g Hartweizengrieß
2 Eigelb (Größe M)
80 g geraspelter Mozzarella-Käse
frisch geriebene Muskatnuss

1 kg Rosenkohl
500 ml (1/2 l) Wasser
1 gestr. TL Salz
20 g Butter
50 g Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: 20–30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 80 °C

2. Einen feuerfesten Teller auf einem Rost (mittlere Schiene) miterwärmen. Straußensteaks unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten und herausnehmen. Die Steaks auf dem vorgewärmten Teller in den Backofen schieben und 20–30 Minuten garen.

4. Für die Sauce Madeira, Sahne und Pfefferkörner in den Bratensatz rühren, unter Rühren zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen.

5. Die Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Grieß mit einem Schneebesen einrühren und unter Rühren etwa 1 Minute kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Eigelb und Mozzarella unter die Grießmasse arbeiten, mit Salz und Muskat würzen.

6. Eine flache Auflaufform (etwa 15 x 20 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Grießmasse darin etwa 1 cm hoch verstreichen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

7. Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Rosenkohl hinzufügen, wieder zum Kochen bringen und etwa 6 Minuten garen. Rosenkohl in ein Sieb geben und abtropfen lassen, 20 g Butter unterrühren. Rosenkohl mit Muskat würzen und warm stellen.

8. Polenta in rautenförmige Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Polentastücke darin von jeder Seite kurz anbraten.

9. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Straußensteaks mit Polenta, Rosenkohl und der Pfeffersauce auf vorgewärmten Tellern servieren.



Stubenküken, gebacken | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 78 g, Kh: 29 g, kJ: 4162, kcal: 996

3 küchenfertige Stubenküken
(je 300–400 g)

3 Stängel Thymian

100 g Crème fraîche

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Eier (Größe M)

60 g Weizenmehl

100 g Semmelbrösel

100 g Butterschmalz

1 Bio-Zitrone (unbehandelt,
ungewachst)

Für den Salat:

1 EL Crème fraîche

1 TL körniger Dijon-Senf

2 EL Apfelessig

2 EL Sonnenblumenöl

3 EL Traubenkernöl

3–4 EL Geflügelbrühe

Zucker

½ Bund Schnittlauch

2 Kopfsalate

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Marinierzeit

1. Stubenküken innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Keulen und Brüste abtrennen. Fleisch in eine flache Schale legen.

2. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden und mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischstücke mit der Crème-fräiche-Masse bestreichen, zugedeckt und kalt gestellt etwa 60 Minuten marinieren.

3. Für den Salat Crème fraîche mit Senf und Essig verrühren. Nach und nach unter ständigem Schlagen die beiden Ölsorten hinzugeben. Brühe unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer und eventuell Zucker abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen, in Röllchen schneiden und unterrühren.

4. Kopfsalate putzen. Die Blätter vom Strunk befreien, abspülen, trocken tupfen oder trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

5. Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Eier in einer flachen Schüssel verschlagen. Die Fleischstücke zuerst in Mehl wenden, dann durch die verschlagenen Eier ziehen, am Schüsselrand abstreifen und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Panade gut andrücken.

6. Jeweils etwas Butterschmalz in zwei Pfannen erhitzen. Die Fleischstücke darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun backen. Fleischstücke herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und eventuell kurz warm stellen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

7. Salatblätter mit der Salatsauce mischen und anrichten. Stubenküken mit Zitronenspalten und Salat servieren.

Tipp: Mit Remouladensauce servieren.



Stubenküken, gefüllt | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 79 g, F: 46 g, Kh: 38 g, kJ: 3710, kcal: 887

160 g Backpflaumen, ohne Stein

100 g getrocknete Apfelringe

20 g getrocknete Steinpilze

40 g Butter

gemahlener Zimt

4 küchenfertige Stubenküken

(je etwa 500 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

500 ml (½ l) Geflügelfond oder -brühe

Außerdem:

Alufolie

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: 30–40 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Für die Füllung Backpflaumen, Apfelfringe und Steinpilze in etwas kaltem Wasser etwa 30 Minuten einweichen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen, in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit der Butter vermengen, mit Zimt würzen.

3. Stubenküken innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Stubenküken mit der Frucht-Pilz-Masse füllen. Die Öffnungen mit Holzstäbchen verschließen.

4. Stubenküken von außen mit Salz und Pfeffer bestreuen und in einen Bräter geben. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Stubenküken 30–40 Minuten garen.

5. Die Stubenküken aus dem Bräter nehmen und die Holzstäbchen entfernen. Warm stellen.

6. Geflügelfond zum Bratensatz geben, unter Rühren zum Kochen bringen und gut durchkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Stubenküken mit der Sauce servieren.

Beilage: Junge, in Butter gedünstete Möhren mit Grün und mit Sahne verfeinertes Kartoffelpüree.



Stubenküken mit Buttergemüse I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 109 g, F: 73 g, Kh: 22 g, kJ: 4990, kcal: 1192

4 küchenfertige Stubenküken

(je etwa 500 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
geriebener Thymian

4 EL Speiseöl

Für das Buttergemüse:

8 weiße Spargelspitzen

8 grüne Spargelspitzen

8 kleine, tournierte (in Form
geschnittene) Stücke
Knollensellerie

8 kleine, tournierte Möhren

8 kleine, tournierte Zucchini

40 g Butter

8 Cocktailtomaten

einige vorbereitete Thymianblättchen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Stubenküken innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Stubenküken innen und außen mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

3. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Stubenküken darin von allen Seiten anbraten. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Stubenküken etwa 40 Minuten garen. Die Stubenküken während der Garzeit ab und zu mit dem Bratensaft begießen.

4. In der Zwischenzeit das Gemüse abspülen und trocken tupfen. Vorbereitetes Gemüse in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten knackig blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen. Das Gemüse darin andünsten. Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Tomaten zum Buttergemüse geben und miterhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die garen Stubenküken aus dem Bräter nehmen und mit dem Buttergemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Das Buttergemüse nach Belieben mit Thymianblättchen bestreuen.

Beilage: Pommes frites oder Kroketten und Salat.

Stubenküken mit Pestohaube auf Basilikum-Tomaten-Schaum I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 39 g, F: 31 g, Kh: 4 g, kJ: 1928, kcal: 461

8 Kükenbrüste (je etwa 75 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Speiseöl

30 g Basilikum-Pesto

20 g grob gehackte Pinienkerne

Für den Basilikum-Tomaten-Schaum:

10 Cocktailtomaten

(etwa 250 g)

1 Schalotte

20 g Butter

1 Topf Basilikum

200 ml Gemüsebrühe

200 g Schlagsahne

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Kükenbrüste unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Kükenbrüste darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und in eine feuerfeste Form legen.

3. Kükenbrüste mit Pesto bestreichen und mit Pinienkernen bestreuen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Kükenbrüste etwa 10 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Tomaten abspülen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze heraus-schneiden. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden.

5. Die Kükenbrüste aus der Form nehmen und warm stellen.

6. Butter in dem Bratensatz zerlassen. Schalottenwürfel und Tomatenhälften darin andünsten.

7. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen). Blättchen klein schneiden und zu den Schalottenwürfeln- und Tomatenhälften geben. Brühe und Sahne hinzugießen, zum Kochen bringen und um ein Drittel einkochen lassen.

8. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab aufschäumen.

9. Aufgeschäumte Sauce auf Tellern als Spiegel verteilen. Die Kükenbrüste darauf anrichten. Mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren.

Beilage: Feine Bandnudeln oder Spätzle.



Tauben auf schnelle Art I

Mit Alkohol

2 Portionen

Pro Portion:

E: 38 g, F: 64 g, Kh: 2 g, kJ: 3395, kcal: 811

2 *küchenfertige Tauben*

(je etwa 250 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

40 g Butter

2 EL Weinbrand

125 ml ($\frac{1}{8}$ l) Fleischbrühe

1 Zwiebel

2 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 15–20 Minuten



1. Tauben innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Butter in einer Pfanne zerlassen, Taubenhälften darin von beiden Seiten anbraten und mit Weinbrand beträufeln. Die Hälfte der Brühe hinzugießen. Taubenhälften 15–20 Minuten braten lassen.

3. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Zwiebelwürfel etwa 5 Minuten vor Ende der Bratzeit zu den Taubenhälften geben und mitdünsten lassen. Restliche Brühe hinzugießen.

4. Die garen Taubenhälften auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Bratensatz mit Salz und Pfeffer abschmecken und darauf verteilen.

Beilage: Rosenkohl, Röstkartoffeln.

Tauben, gebraten I Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 36 g, F: 50 g, Kh: 2 g, kJ: 2715, kcal: 648

4 *küchenfertige Tauben*

(je etwa 250 g), mit Innereien

Salz

1 EL Butter

125 ml ($\frac{1}{8}$ l) heißes Wasser

3 EL saure Sahne

300 g grüne Weintrauben

etwas Weizenmehl

frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 45–60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 200–220 °C

Heißluft: 180–200 °C

2. Tauben innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Bauch jeweils quer aufschneiden und innen mit Salz einreiben. Den Hals nach hinten legen. Die Flügel so zusammenbinden, dass der eine Flügel den anderen hält.

3. Magen, Herz und Leber säubern, waschen, trocken tupfen und mit der Butter in die Bäuche geben. Beide Beine jeweils in den Baucheinschnitt stecken.

4. Die Tauben in eine Fettfangschale (mit Wasser ausgespült) legen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Tauben 45–60 Minuten garen.

5. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas von dem heißen Wasser hinzugießen. Die Tauben ab und zu mit dem Bratensatz begießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Wasser ersetzen. Die garen Tauben aus der Fettfangschale nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.



6. Den Bratensatz mit Wasser loskochen. Sahne unterrühren. Nach Belieben mit Wasser auffüllen. Die Sauce zum Kochen bringen. Weintrauben waschen, trocken tupfen (einige Weintrauben zum Garnieren beiseitelegen). Trauben entstielen, halbieren, entkernen und in die Sauce geben.

7. Mehl mit Wasser anrühren, in die Sauce rühren und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Die gebratenen Tauben mit den beiseitegelegten Weintrauben garnieren.

Beilage: Salzkartoffeln, Spätzle, Brokkoli mit Mandeln.

Abwandlung: Magen, Herz und Leber fein hacken, mit 1 eingeweichten, gut ausgedrückten Stück Weißbrot, 1 Ei, Salz, geriebener Muskatnuss und gehackter Petersilie vermengen. Die Füllung in die Tauben geben und die Öffnung jeweils mit Küchengarn zunähen.

Tauben in Burgunder I

Mit Alkohol

2 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 52 g, Kh: 13 g, kJ: 2943, kcal: 703

2 küchenfertige Tauben
(je etwa 250 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

7 Schalotten

je 2

Stängel Petersilie und Rosmarin

60 g Butter oder Margarine

2 Möhren

1 Stück Knollensellerie (etwa 200 g)

7 Knoblauchzehen

2 Tomaten

1 TL Tomatenmark

125 ml (1/8 l) Geflügelfond oder -brühe

125 ml (1/8 l) Burgunder (Rotwein)

1 EL eingelegter, grüner Pfeffer

2 EL Crème fraîche

Außerdem:

evtl. Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Die Tauben innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Schalotten abziehen. Petersilie und Rosmarin abspülen und trocken tupfen.

2. Die Tauben mit den Schalotten und Kräuterstängeln füllen. Die Öffnungen eventuell mit Holzstäbchen verschließen.

3. Butter oder Margarine in einem Bräter erhitzen. Die Tauben darin von allen Seiten gut anbraten.

4. Möhren und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Restliche Schalotten und Knoblauch abziehen, ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen, abtropfen



lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in Würfel schneiden.

5. Die vorbereiteten Gemüsezutaten zu den Tauben in den Bräter geben und mit andünsten, Tomatenmark unterrühren.

6. Fond oder Brühe und Wein hinzugießen und zum Kochen bringen. Die Tauben mit dem Gemüse etwa 30 Minuten garen. Tauben herausnehmen und warm stellen.

7. Das Gemüse mit dem Bratenfond pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen.

8. Grünen Pfeffer und Crème fraîche unterrühren. Die Sauce nochmals abschmecken.

9. Die Tauben (Holzstäbchen entfernen) mit der Burgundersauce servieren.

Beilage: Bandnudeln und Rosenkohl.

Tauben in Honigsauce I Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 42 g, Kh: 15 g, kJ: 2328, kcal: 557

Für die Marinade:

200 ml Wildfond oder -brühe

3 EL flüssiger Honig

1 EL Balsamico-Essig

1 EL Ingwersirup

1 EL Sojasauce

einige vorbereitete Korianderblättchen

4 küchenfertige Tauben

(je etwa 250 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Speiseöl

20 g Butter

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 20–25 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Für die Marinade Wildfond oder -brühe mit Honig, Essig, Sirup, Sojasauce und Korianderblättchen in einem Topf verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen.

3. Tauben innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Tauben innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

4. Das Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Tauben darin eventuell in 2 Portionen von allen Seiten anbraten, herausnehmen und auf ein Backblech legen. Die Tauben mit der Marinade bestreichen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Tauben 20–25 Minuten garen. Die Tauben vom Backblech nehmen und warm stellen.

5. Den Bratenfond in einen kleinen Topf gießen und um die Hälfte einkochen lassen. Die Sauce mit Pfeffer würzen. Butter in Flöckchen unterschlagen.

6. Die Tauben mit der Sauce servieren.



Tauben mit Apfelkompott I

Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 70 g, Kh: 21 g, kJ: 3738, kcal: 893

4 **küchenfertige Tauben**
(je etwa 250 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Knoblauchzehen

1 Bio-Zitrone (unbehandelt,
ungewachst)

400 g feines Bratwurstbrät

2 EL gehackte Petersilie

5 EL Olivenöl

125 ml (1/8 l) trockener Weißwein

375 ml (3/8 l) Geflügelbrühe

Für das Apfelkompott:

4 säuerliche Äpfel

5 EL Wasser

1–2 EL Zucker

einige

Stängel glatte Petersilie

etwas Zitronenschale

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit Tauben: 50–60 Minuten

Garzeit Apfelkompott: 5–10 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Tauben innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Knoblauch abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und

etwas von der Schale abreiben. Restliche Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder mit einem Messer abschneiden und in Streifen schneiden. Zitronenschalenstreifen zum Garnieren beiseitelegen.

4. Knoblauchwürfel mit abgeriebener Zitronenschale, Bratwurstbrät und Petersilie in einer Schüssel gut vermischen. Die Tauben mit der Bratwurstbrätmasse füllen. Die Öffnungen mit Holzstäbchen verschließen.

5. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Tauben darin von allen Seiten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Geflügelbrühe hinzugießen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Tauben 50–60 Minuten garen.

6. In der Zwischenzeit für das Apfelkompott Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Apfelstücke mit Wasser und 1 Esslöffel Zucker in einen Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5–10 Minuten garen. Die Apfelstücke nach Belieben pürieren und mit Zucker abschmecken.

7. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Tauben mit der Petersilie und den beiseitegelegten Zitronenschalenstreifen garnieren. Das warme Apfelkompott dazureichen.

Beilage: Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.



Tauben mit Orangensauce I

Mit Alkohol – für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 42 g, Kh: 6 g, kJ: 2371, kcal: 566

4 **küchenfertige Tauben**
(je etwa 150 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Speiseöl

1 Bio-Orange (unbehandelt,
ungewachst)

125 ml (1/8 l) Orangensaft

4 EL Sherry

1 EL Sojasauce

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 25–30 Minuten

1. Tauben innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und halbieren. Taubenhälften innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Die Taubenhälften darin von beiden Seiten anbraten. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, halbieren und in Scheiben schneiden. Orangenscheiben zu den Taubenhälften in den Bräter geben und kurz mit anbraten.

3. Orangensaft mit Sherry und Sojasauce verrühren, etwas davon zu den Taubenhälften in den Bräter geben. Die Tauben zugedeckt 25–30 Minuten garen. Restlichen Orangensaft nach und nach hinzugießen.

4. Die Taubenhälften aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tauben mit der Orangensauce servieren.

Truthahn, gebraten I

Mit Alkohol

6 Portionen

Pro Portion:

E: 105 g, F: 84 g, Kh: 10 g, kJ: 5136, kcal: 1226

- 1 küchenfertiger Truthahn (4–5 kg)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
- 5 EL Speiseöl
heißes Wasser oder
Hühnerbrühe
- 8 Cocktailtomaten
etwas Weizenmehl
- 80 g Butter
2 entkernte Äpfel, in Scheiben
- 20 gedünstete Spargelspitzen
(aus der Dose)
- 500 g kleine, geputzte Champignons
- 1 EL gehackter Estragon
- 125 ml (½ l) trockener Weißwein
- 250 g Schlagsahne

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: 3–3 ¼ Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Den Truthahn innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Truthahn mit der Brust nach unten in einen großen Bräter legen und mit etwas Speiseöl bestreichen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Truthahn 3–3 ¼ Stunden garen. Nach etwa 60 Minuten den Truthahn wenden.

3. Den Truthahn während des Garens ab und zu mit dem restlichen Speiseöl bestreichen. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser oder Hühnerbrühe hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser oder Hühnerbrühe ersetzen.



4. Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und die Stängelansätze entfernen. Tomaten kreuzweise einschneiden. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu dem Truthahn in den Bräter geben und mitgaren lassen. Tomaten mit Pfeffer bestreuen.

5. Den garen Truthahn aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Wasser loskochen und in einen kleinen Topf geben. Den Bratenfond entfetten. Mehl mit Wasser anrühren. Den Bratenfond zum Kochen bringen, angerührtes Mehl einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Etwas von der Butter im Bräter zerlassen, die Apfelscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten und herausnehmen. Spargelspitzen abtropfen lassen, wieder etwas Butter in dem Bräter zerlassen. Spargelspitzen hinzugeben, kurz andünsten und herausnehmen. Apfelscheiben und Spargelspitzen warm stellen.

7. Restliche Butter in dem Bräter zerlassen. Champignons und Estragon darin andünsten, mit Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeben, zum Kochen bringen und einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Champignons, Tomaten, Apfelscheiben und Spargelspitzen mit dem tranchierten Truthahn anrichten, die Sauce dazureichen.

Truthahnkeulen in Altbiersauce I

Mit Alkohol – für die Party

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 56 g, F: 10 g, Kh: 23 g, kJ: 1909, kcal: 457

- 2 Truthahn- oder Putenoberkeulen,
mit Knochen (je etwa 1,3 kg)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 250 g Zwiebeln
- 150 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml (½ l) Hühnerbrühe
- 500 ml (½ l) Altbier
- 200 g getrocknete Aprikosen

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: etwa 1 ¾ Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Truthahn- oder Putenoberkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Truthahn- oder Putenoberkeulen in

eine Fettfangschale legen. Die Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen schieben (unteres Drittel). Die Truthahn- oder Putenoberkeulen insgesamt etwa 1 ¾ Stunden garen.

3. In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen. Möhren und Sellerie putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie in Würfel schneiden, mit Tomatenmark nach etwa 45 Minuten Bratzeit zu den Truthahn- oder Putenoberkeulen geben und weitere etwa 10 Minuten mitbraten lassen.

4. Dann Hühnerbrühe hinzugießen und die Backofentemperatur um etwa 20 °C reduzieren. Die Truthahn- oder Putenoberkeulen weitere etwa 50 Minuten garen, dabei nach und nach verdampfte Flüssigkeit durch Altbier ersetzen.

5. Die Truthahn- oder Putenoberkeulen aus der Fettfangschale nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

6. Den Bratenfond mit dem Gemüse in einen hohen Topf geben und pürieren. Aprikosen in Streifen schneiden und in der Sauce kurz erhitzen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Das Fleisch von den Knochen lösen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.



Wacholdergebeiztes Rebhuhn I

Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 92 g, F: 44 g, Kh: 6 g, kJ: 3445, kcal: 823

4 küchenfertige Rebhühner
(je etwa 350 g)

Für die Marinade:

3 Schalotten

6 Wacholderbeeren

2 kleine

Stängel Rosmarin

frisch gemahlener Pfeffer

200 ml Rotwein

200 ml Wildfond

1 EL Crema di Balsamico

Für die Beilage:

500 g Rosenkohl

Salzwasser

200 g kleine Pfifferlinge

Salz

2 EL Olivenöl

40 g eiskalte Butter

40 g Butter

1 TL rosa Pfefferbeeren

einige vorbereitete Rosmarinspitzen

Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Rebhühner unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Rebhühner längs halbieren. Den Rückenknochen herauslösen und entfernen.

2. Für die Marinade Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Wacholderbeeren zerdrücken und fein hacken. Rosmarin abspülen, trocken tupfen und etwas zerkleinern.

3. Rebhühner in eine flache Form legen. Mit Pfeffer würzen. Die Hälfte der Schalottenwürfel, Wacholderbeeren und Rosmarin darauf verteilen. Mit Rotwein,

Fond und Crema di Balsamico übergießen. Die Rebhühner zugedeckt im Kühlschrank etwa 4 Stunden marinieren.

4. Für die Beilage Rosenkohl von den schlechten Blättchen befreien und etwas vom Strunk abschneiden. Rosenkohl am Strunk kreuzförmig einschneiden, waschen und abtropfen lassen.

5. Rosenkohl in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen. Rosenkohl abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

7. Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen und gut trocken tupfen.

8. Rebhühner aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Mit Salz würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rebhühner darin von beiden Seiten etwa 5 Minuten anbraten, herausnehmen und in eine feuerfeste Form legen.

9. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Rebhühner etwa 15 Minuten garen.

10. Die Rebhühner aus der Form nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit der Marinade ablöschen, zum Kochen bringen, auf die Hälfte einkochen lassen.

11. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Butterstücke unterschlagen.

12. Rosenkohl halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen. Restliche Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Rosenkohlhälften und Pfifferlinge hinzufügen und mitdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

13. Rosenkohl und Pfifferlinge auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Rebhühner daraufsetzen und mit der Sauce beträufeln. Mit Pfefferbeeren bestreuen und mit Rosmarinspitzen garnieren.



Wachtelbrüstchen auf Spinatsauce mit Linsensalat I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 36 g, F: 41 g, Kh: 15 g, kJ: 2547, kcal: 609

Für den Linsensalat:

- 2 EL *Balsamico-Essig*
- 100 ml *Gemüsefond oder -brühe*
- 1 EL *Schalottenwürfel*
- 4 EL *Olivenöl*
- 1 EL *gehackter Majoran*
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer*
- 250 g *gekochte Linsen (rot oder braun)*

Für die Spinatsauce:

- 20 g *Butter*
- 2 EL *Schalottenwürfel*
- 150 g *fein gehackter Blattspinat*
- 100 g *Schlagsahne*
- 100 ml *Gemüsefond oder -brühe*
- 1 *Knoblauchzehe*
-
- 8 *Wachtelbrüste (je etwa 60 g)*
- 2 EL *Speiseöl*

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Durchziehzeit

Garzeit: etwa 5 Minuten

1. Für den Salat Essig, Gemüsefond oder -brühe und Schalottenwürfel in einer Schüssel verrühren, Olivenöl unterschlagen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Linsen hinzufügen und mit dem Dressing vermischen. Salat gut durchziehen lassen.

2. Für die Spinatsauce Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalottenwürfel und Spinat darin andünsten, Sahne und Gemüsefond oder -brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unter die Sauce rühren.

3. Wachtelbrüste unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen.

4. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Wachtelbrüste darin von beiden Seiten etwa 5 Minuten braten.

5. Die Spinatsauce als Spiegel auf Tellern verteilen. Gebratene Wachtelbrüste daraufsetzen und mit dem Linsensalat garnieren.



Wachteln auf Wirsinggemüse I

Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 30 g, F: 46 g, Kh: 8 g, kJ: 2496, kcal: 596

Für das Wirsinggemüse:

- 750 g *Wirsing*
- Salzwasser*
- 1 *mittelgroße Zwiebel*
- 1 EL *Speiseöl*
- 1 *Becher*
- (150 g) *Crème fraîche*
- Kümmelsamen*
- Salz*
- frisch gemahlener Pfeffer*
-
- 4 *küchenfertige Wachteln*
- (je etwa 150 g)
- 3 EL *Speiseöl*
- 80 g *magerer Speck, in Scheiben*

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: 20–30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

2. Für das Wirsinggemüse den Wirsing von den äußeren, schlechten Blättern befreien. Den Kohl halbieren und den Strunk herauschneiden. Wirsinghälften in Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

3. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Wirsingstreifen und Crème fraîche hinzufügen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Wirsingmasse in eine flache Auflaufform füllen.

4. Wachteln unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Flügel mit Küchengarn unter dem Rumpf zusammenbinden, die Keulen ebenfalls befestigen. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Wachteln darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

5. Wachteln aus der Pfanne nehmen, auf den Wirsing in die Auflaufform legen und mit Speckscheiben belegen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. 20–30 Minuten garen.

Beilage: Salzkartoffeln.



Wachteln, gefüllt I

Raffiniert – mit Alkohol

2 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 82 g, Kh: 78 g, kJ: 5884, kcal: 1407

- 1 Pck. TK-Blätterteig (6 quadratische Platten je etwa 45 g)
- 2 küchenfertige Wachteln (je etwa 150 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

- 2 Scheiben Weißbrot, ohne Rinde
etwas Milch
20 g Butter
2 gewürfelte Schalotten
75 g frische Putenleber
- 1 Bund gehackte Petersilie
50 g fein gewürfelter Parmaschinken
1 Ei (Größe M)
- 3 EL Speiseöl
2 mittelgroße Äpfel
Saft von
1/2 Zitrone
1 EL Calvados
- 1 Eigelb (Größe M)
2 EL Milch
200 ml brauner Kalbsfond
2 EL Calvados

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 55 Minuten,
ohne Auftau- und Einweichzeit

Garzeit: 20–30 Minuten

1. Blätterteigplatten nach Packungsanleitung auftauen lassen.
2. Wachteln innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer innen und außen einreiben.

3. Für die Füllung Weißbrotscheiben in Milch etwa 30 Minuten einweichen und gut ausdrücken.

4. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalottenwürfel darin andünsten. Die Leber unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, zu den Schalottenwürfeln geben und kurz anbraten. Die Leber herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Ausgedrückte Weißbrotscheiben mit den Leber- und Schalottenwürfeln gut vermengen. Die Petersilie, die Schinkenwürfel und das Ei mit der Lebermasse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

5. Die Wachteln mit der Leber-Schinken-Masse füllen. Die Öffnungen mit Holzstäbchen verschließen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Wachteln darin von allen Seiten gut braun braten, herausnehmen und abkühlen lassen.

6. Äpfel schälen, halbieren, entkernen, dabei die Apfelhälften in der Mitte aushöhlen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Wachteln jeweils in 1 Apfelhälfte setzen und mit Calvados beträufeln. Jeweils mit 1 weiteren Apfelhälfte belegen.

7. Je 3 Blätterteigplatten aufeinanderlegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Quadraten ausrollen, die Teigränder mit Wasser bestreichen. Jeweils 1 Wachtel im Apfel in 1 Blätterteigquadrat einschlagen, dabei die Nahtstellen gut festdrücken.

8. Eigelb mit Milch verschlagen. Die Blätterteigoberfläche mit der Eigelbmilch bestreichen und je zwei große Löcher ausstechen, damit der Dampf entweichen kann. Die eingeschlagenen Wachteln auf ein Backblech (mit Wasser abgespült) setzen und in den vorgeheizten Backofen schieben. 20–30 Minuten garen.

9. Kalbsfond und Calvados zum Bratensatz in die Pfanne geben, loskochen und etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Wachteln mit der Sauce servieren.



Wachteln im Weinlaub I Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 49 g, F: 34 g, Kh: 24 g, kJ: 2505, kcal: 599

- 8 küchenfertige Wachteln (je etwa 150 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleiner Apfel (etwa 150 g)
- Salz
frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Speiseöl
- 4 große Weinblätter (erhältlich in türkischen oder griechischen Lebensmittelläden)
- 200 ml Wildfond oder -brühe
je 200 g blaue und grüne, kernlose Weintrauben
- 40 g Butter
- 1 EL Zucker

Außerdem:

Rouladennadeln und Küchengarn

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Wachteln innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

3. Frühlingszwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr kleine Stücke schneiden. Apfel abwaschen, abtrocknen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelviertel mit Schale in sehr kleine Würfel schneiden.

4. Frühlingszwiebelstücke und Apfelwürfel mischen. Die Wachteln damit füllen und die Öffnungen jeweils mit Rouladennadeln verschließen. Die Schenkel mit Küchengarn zusammenbinden. Wachteln mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Wachteln darin von allen Seiten leicht anbraten und herausnehmen.

6. Die Weinblätter abspülen und trocken tupfen. Die Wachteln mit je 1 Weinblatt umwickeln und mit Rouladennadeln feststecken. Wachteln wieder in den Bräter legen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Wachteln etwa 30 Minuten garen.

7. Nach etwa 10 Minuten Garzeit Wildfond oder -brühe hinzugeben. Wachteln fertig garen, aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

8. Weintrauben abspülen, trocken tupfen und halbieren.

9. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zucker einstreuen und braun karamellisieren. Mit dem Bratenfond ablöschen, zum Kochen bringen und dann unter Rühren 2–3 Minuten einkochen lassen. Weintraubenhälften hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und weitere etwa 2 Minuten leicht kochen lassen.

10. Von den Wachteln die Rouladennadeln und Weinblätter entfernen. Die Wachteln auf dem Weintraubenragout anrichten.

Wachteln in Limettensauce I

Raffiniert – mit Alkohol

2 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 115 g, Kh: 6 g, kJ: 5730, kcal: 1370

2 küchenfertige Wachteln

(je etwa 150 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

150 g durchwachsener Speck

3 EL Speiseöl

5 EL Cognac

150 ml Kalbsfond oder
-brühe

250 g Schlagsahne

1 Bio-Limette (unbehandelt,
ungewachst)

1 Prise Zucker

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 15–20 Minuten



1. Wachteln innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Speck in dünne Scheiben schneiden. Die Wachteln mit den Speckscheiben belegen und mit Küchengarn umwickeln.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Wachteln darin von allen Seiten 15–20 Minuten braten. Wachteln aus der Pfanne nehmen und warm stellen, Speckscheiben entfernen.

4. Den Bratensatz mit Cognac ablöschen. Kalbsfond oder -brühe und Sahne hinzugießen.

5. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale dünn abschälen oder mit einem Zestenreißer abziehen. Die Zitronenschale unter die Sauce rühren. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Sauce mit Limettensaft abschmecken. Die Sauce zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Beilage: Kartoffelpüree.

Wachteln in Rotwein I Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 44 g, Kh: 8 g, kJ: 2465, kcal: 590

4 küchenfertige Wachteln

(je etwa 150 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 TL Paprikapulver edelsüß

500 g Schalotten

400 g kleine Champignons

6 EL Olivenöl

350 ml trockener Rotwein

2 Lorbeerblätter

1 TL gerebelter Thymian

1 gestr. TL Salz

3 EL Olivenöl

1 Becher

(150 g) Crème fraîche

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Die Wachteln innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Schalotten abziehen. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen und trocken tupfen. Schalotten je nach Größe halbieren.

4. Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen. Die Wachteln darin von allen Seiten anbraten. Rotwein hinzugießen. Lorbeerblätter hinzufügen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Wachteln etwa 30 Minuten garen.

5. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und



Champignons darin unter Rühren anbraten und etwa 5 Minuten dünsten lassen.

6. Den Bräter aus dem Backofen nehmen. Wachteln aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Lorbeerblätter entfernen. Crème fraîche unter die Rotweinsauce rühren.

7. Die Wachteln mit den Champignons und Schalotten auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Rotweinsauce dazugeben.

Beilage: Stangenweißbrot.

Tipp: Sie können die Schalotten und Champignons auch schon unter Punkt 3, nachdem die Wachteln angebraten sind, mit in den Bräter geben, kurz mit anbraten und dann wie beschrieben weiterarbeiten. Punkt 4 entfällt dann.

Wildente | Raffiniert

2–3 Portionen

Pro Portion:

E: 61 g, F: 73 g, Kh: 41 g, kJ: 4444, kcal: 1062

Für die Füllung:

- 80 g Weißbrot
- 1 Apfel
- 30 g Rosinen
- 1 Ei (Größe M)
- 100 g Schlagsahne
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

- 1 küchenfertige Wildente (800–1000 g)
- 3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 400 ml Entenfond
- 600 g Steckrübe
- 1 Zwiebel

Außerdem:

evtl. Rouladennadeln

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 60–70 Minuten

1. Für die Füllung Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Weißbrot-, Apfelwürfel und Rosinen in eine Schüssel geben, mit Ei, Sahne und Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Wildente innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Füllung fest in die Ente drücken und die Öffnung eventuell mit Rouladennadeln feststecken. Die Ente mit Salz und Pfeffer bestreuen.

4. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Die Wildente mit der Brust nach unten hineinlegen. Den Bräter auf dem



Rost in den vorgeheizten Backofen (unteres Drittel) schieben. Die Ente etwa 60 Minuten garen.

5. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas Entenfond hinzugießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch den Entenfond ersetzen. Die Ente ab und zu mit dem Fond begießen.

6. Die Steckrübe putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls klein würfeln. Nach 30 Minuten Garzeit die Ente umdrehen und die Steckrüben- und Zwiebelwürfel zu der Ente in den Bräter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mitgaren lassen.

7. Die Wildente aus dem Backofen nehmen, tranchieren und eventuell die Rouladennadeln entfernen. Die Wildente mit der Füllung und dem Steckrübengemüse anrichten.

Beilage: Petersilienkartoffeln.

Tipp: Würzen Sie die Ente und die Füllung zusätzlich mit frischem oder getrocknetem Thymian.

Wildente, gebraten |

Einfach – mit Alkohol

2–3 Portionen

Pro Portion:

E: 57 g, F: 49 g, Kh: 4 g, kJ: 3140, kcal: 750

- 1 küchenfertige Wildente (etwa 1 kg)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 150 ml heiße Gemüsebrühe oder Entenfond
- 50 ml Wasser
- ½ TL Salz

Für die Sauce:

- 250 ml (¼ l) trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe oder Entenfond
- 1 geh. EL Weizenmehl
- 50 ml kaltes Wasser

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: etwa 70 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Wildente innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Wildente innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

3. Etwa 50 ml Wasser in einen großen Bräter oder eine Fettfangschale gießen. Die Ente mit der Brust nach unten hineinlegen. Den Bräter auf dem Rost oder die Fettfangschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Wildente etwa 70 Minuten garen.

4. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas von der heißen Brühe oder dem Fond hinzugießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Brühe oder Fond ersetzen. Die Wildente vorsichtig ab und zu mit dem Bratensatz begießen. Nach etwa 45 Minuten Garzeit die Wildente wenden.

5. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Backofentemperatur um etwa 20 °C erhöhen, damit die Haut schön kross wird. Die Ente wieder umdrehen. Wasser mit Salz verrühren, die Ente damit bestreichen. Die Ente im Bräter oder der Fettfangschale wieder in den heißen Backofen schieben und fertig garen lassen.

6. Die gare Wildente aus dem Bräter oder der Fettfangschale nehmen und zugedeckt warm stellen.

7. Für die Sauce Weißwein und Gemüsebrühe oder Entenfond in den Bräter oder die Fettfangschale gießen. Den Bratensatz loskochen und eventuell in einen Topf gießen.

8. Mehl mit Wasser anrühren, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wildente tranchieren und mit der Sauce servieren.

Beilage: Böhmisches Knödel und Rotkohl.



Wildenten mit Risotto | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 84 g, F: 113 g, Kh: 54 g, kJ: 6576, kcal: 1570

2 küchenfertige, junge Wildenten
(je 800 g–1,2 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 kleine, frische Ananas (etwa 1 kg)

250 g frische Heidelbeeren

100 g fetter Speck, in Scheiben

2 Eigelb (Größe M)

50 g Butterschmalz

250 ml (1/4 l) heißes Wasser

100 g Knollensellerie

100 g Möhren

1/2 Bund Thymian

1/2 Bund Salbei

Für den Wildreis-Risotto:

1 TL Butter

150 g Wildreis

1 Zwiebel

500 ml (1/2 l) Kalbs- oder Fleischbrühe

125 ml (1/8 l) Wildfond oder -brühe

125 g Schlagsahne oder

125 g Crème fraîche

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: 60–70 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Wildenten innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ananas schälen, halbieren, das harte Mittelstück ausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Heidelbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen, jeweils von Stiel und Blüte befreien.

3. Enten mit den Ananasstücken und Heidelbeeren füllen. Die Öffnungen jeweils mit Küchengarn verschließen. Die Wildenten mit Speckscheiben belegen und mit Küchengarn umwickeln. Eigelb verschlagen, die Wildenten damit bestreichen.

4. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, die Wildenten darin von allen Seiten anbraten. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Enten etwa 60 Minuten garen.

5. Sobald der Bratensatz bräunt, etwas heißes Wasser hinzugeießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Die Enten während der Garzeit immer wieder mit Wasser begießen, bis die Haut glänzt und goldgelb ist.

6. In der Zwischenzeit Sellerie und Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen, in Scheiben oder Würfel schneiden. Thymian und Salbei abspülen, trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

7. Sellerie-, Möhrenscheiben oder -würfel, Thymian und Salbei etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Enten in den Bräter geben und mitgaren lassen.

8. Für den Risotto Butter in einem Topf zerlassen. Wildreis hinzugeben und unter Rühren glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Brühe nach und nach hinzugeießen. Den Reis nach Packungsanleitung garen. Der Reis sollte die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben. Eventuell noch etwas Brühe hinzugeben.

9. Die garen Wildenten aus dem Bräter nehmen und das Küchengarn entfernen. Wildenten warm stellen.

10. Wildfond oder -brühe zum Bratensatz geben und aufkochen lassen. Sahne oder Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Die Wildenten mit dem Obst auf einer großen Platte anrichten. Risotto dazureichen.

Tipp: Dazu gedünsteten Brokkoli servieren.

Wildentenbrustfilet im Speckmantel mit Herzoginkartoffeln | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 50 g, F: 65 g, Kh: 38 g, kJ: 4183, kcal: 999

Für die Herzoginkartoffeln:

500 g Kartoffeln

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

50 g Butter

3 Eigelb (Größe M)

2 TL Milch

4 Wildentenbrustfilets

(je etwa 200 g)

Paprikapulver edelsüß

250 g durchwachsener Speck,
in Scheiben

Für die Johannisbeersauce:

1 Bio-Zitrone (unbehandelt,
ungewachst)

150 g vorbereitete Johannisbeeren

100 ml Portwein

50 ml Cognac

100 g Johannisbeergelee, Zucker

Außerdem:

Alufolie

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit Entenbrustfilets: 8–12 Minuten

Garzeit Herzoginkartoffeln: 10–12 Minuten

1. Für die Herzoginkartoffeln die Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen, zugedeckt etwa 15 Minuten garen. Kartoffelstücke abgießen, abdämpfen, heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, erkalten lassen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C



2. Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter und 2 Eigelb gut untermengen. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Tuffs auf ein gefettetes Backblech spritzen. Restliches Eigelb mit Milch verschlagen. Die Kartoffeltuffs damit bestreichen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Herzoginkartoffeln 10–12 Minuten backen.

3. In der Zwischenzeit Wildentenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

4. Entenbrustfilets mit Speckscheiben umwickeln und in einer Pfanne ohne Fett von jeder Seite 4–5 Minuten goldbraun braten. Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen.

5. Für die Johannisbeersauce die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Johannisbeeren und Zitronensaft zum Bratensatz in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Portwein, Cognac, Zitronenschale und Johannisbeergelee hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

6. Die Wildentenbrustfilets mit der Johannisbeersauce und den Herzoginkartoffeln auf Tellern anrichten.



Wirsing-Kartoffel-Topf mit Perlhuhn | Klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 38 g, F: 12 g, Kh: 25 g, kJ: 1588, kcal: 378

1 kleiner Wirsing

400 g festkochende Kartoffeln

2 Perlhuhnbrüste (je etwa 150 g)

2 Perlhuhnkeulen (je etwa 200 g)

3 EL Speiseöl

Thymianblättchen

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

500 ml (1/2 l) Gemüsfond oder -brühe

2 Fleischtomaten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Vom Wirsing die groben, äußeren Blätter entfernen. Den Wirsing halbieren und den Strunk heraus-schneiden. Wirsinghälften in grobe Würfel schneiden, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln waschen,

schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

2. Perlhuhnbrüste und -keulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Dann das Fleisch jeweils von den Knochen lösen und in Würfel schneiden.

3. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Perlhuhnfleisch würfel darin von allen Seiten anbraten. Die Wirsing- und Kartoffelwürfel hinzugeben und mit andünsten. Thymianblättchen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsfond oder -brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 50 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in grobe Würfel schneiden.

5. Tomatenwürfel kurz vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben und weitere etwa 10 Minuten mitgaren lassen.



Wildentenbrustfilet in Calvados |

Schnell – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 19 g, F: 38 g, Kh: 6 g, kJ: 2126, kcal: 507

600 g Wildentenbrust,
mit Knochen

1 großer Apfel

2 Schalotten

2 EL Speiseöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

50 g Butter

200 ml Weißwein

200 g Schlagsahne

40 ml Calvados

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Von der Entenbrust die Knochen entfernen. Entenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Entenbruststreifen darin von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbruststreifen herausnehmen und warm stellen. Das Bratfett abgießen.

3. Butter in der Pfanne zerlassen, Apfel- und Schalottenwürfel darin leicht anbraten. Den Wein hinzugießen, zum Kochen bringen und auf etwa 150 ml einkochen lassen.

4. Sahne unterrühren. Die Sauce wieder zum Kochen bringen und auf etwa 250 ml (1/4 l) einkochen lassen. Mit Calvados, Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbruststreifen hinzufügen und kurz ziehen lassen.

Zigeunerhuhn mit Paprika | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 60 g, F: 35 g, Kh: 18 g, kJ: 2635, kcal: 630

1 küchenfertige Poularde
(etwa 1 1/2 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 geh. EL Paprikapulver edelsüß

150 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

je 2 große, rote und gelbe
Paprikaschoten

2 Stängel Thymian

2 Stängel Rosmarin

2 EL Olivenöl

2 EL Rosinen

2 EL Pinienkerne

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Poularde in 8 Stücke teilen (Brust und Keulen jeweils halbieren). Poulardenteile unter fließendem kal-

tem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in grobe Würfel schneiden, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Thymian und Rosmarin abspülen und trocken tupfen.

3. Poulardenteile, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Paprikastücke in einen gewässerten Römertopf® geben und gut vermengen. Olivenöl, Thymian und Rosmarin unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Römertopf® mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

Garzeit: etwa 90 Minuten.

5. Nach etwa 75 Minuten Garzeit Rosinen und Pinienkerne zu den Poulardenteilen in den Römertopf® geben und weitere etwa 15 Minuten ohne Deckel garen.



Zimthähnchen | Raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 72 g, F: 51 g, Kh: 93 g, kJ: 5023, kcal: 1200

1 küchenfertiges Hähnchen
(etwa 1,3 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

100 g Butter

2 rote Zwiebeln

125 ml (1/8 l) Hühnerbrühe

Für die Tomatensauce:

2 Knoblauchzehen

8 Tomaten

250 ml (1/4 l) Weißwein

1 EL Tomatenmark

250 g Staudensellerie

2 EL gehackte Petersilie

5 l Wasser

5 gestr. TL Salz

500 g grüne Bandnudeln

2 EL geriebener Käse, z. B. Gouda

1/2 TL gemahlener Zimt

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Garzeit Hähnchen: etwa 45 Minuten

Garzeit Tomatensauce: etwa 15 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Butter in einem Bräter zerlassen. Die Hähnchenteile darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und hinzugeben. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 45 Minuten garen.

3. Für die Sauce Knoblauch abziehen und mit 1 Messerspitze Salz zerreiben. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen und die Stängelsansätze herausschneiden. Tomatenhälften in Scheiben schneiden.



4. Weißwein, Tomatenscheiben und Knoblauchsatz in einem Topf zum Kochen bringen, Tomatenmark unterrühren.

5. Staudensellerie putzen und die harten Außenseiten abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden, zu den Tomatenscheiben in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten etwa 15 Minuten garen. Gehackte Petersilie unterrühren.

6. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischendurch 4–5-mal umrühren.

7. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Nudeln in eine Schüssel oder einen Topf geben und mit Käse bestreuen.

8. Die garen Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen, mit Zimt bestreuen, auf den Nudeln anrichten und warm stellen. Den Bratensatz zur Tomatensauce geben, eventuell etwas einkochen lassen. Die Tomatensauce auf den Hähnchenteilen verteilen.

Tipp: Zimthähnchen mit gehackter Petersilie und Käse bestreuen. Mit einem Petersiliensträußchen garnieren.

Zitronenhuhn | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 71 g, F: 46 g, Kh: 13 g, kJ: 3429, kcal: 820

- 4 Hühnerbrüste, mit Haut
(je etwa 150 g)
- 4 Hühnerkeulen, mit Haut
(je etwa 200 g)
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Bio-Zitronen (unbehandelt,
ungewachst)
- 4 EL Olivenöl
- Schale und Saft von
3 Bio-Zitronen (unbehandelt,
ungewachst)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL frische Rosmarinnadeln
- 4 gehackte Sardellenfilets
- 100 g Kapern
- etwas Kapernflüssigkeit
- 400 ml kräftige Hühnerbrühe
- 1 1/2 EL Speisestärke
- Salz
- 3 EL Zucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Durchziehzeit

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Hühnerbrüste und -keulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, kräftig mit Pfeffer würzen. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Hühnerbrüste und -keulen in eine flache Schale legen, mit Zitronenscheiben belegen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Von den Hühnerbrüsten und -keulen die Zitronenscheiben entfernen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hühnerbrüste und -keulen darin von jeder Seite etwa 5 Minuten knusprig goldbraun braten, herausnehmen und beiseitestellen.

3. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abschneiden, in Streifen schneiden oder mit



einem Zestenreißer abziehen. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden, Knoblauch abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebelstreifen, Knoblauchwürfel und Rosmarinnadeln in dem Bratensatz unter Rühren andünsten. Sardellenfiletstücke und Zitronenschale kurz mit andünsten.

4. Mit Zitronensaft, Kapern und Kapernflüssigkeit ablöschen. Den Bratensatz unter Rühren lösen. Brühe hinzugießen. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 3 Minuten sprudelnd einkochen lassen.

5. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, in die Sauce rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Die beiseitegestellten Hühnerbrüste und -keulen in die Sauce legen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Zuckerschoten mit Geflügelklößchen | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 27 g, F: 33 g, Kh: 17 g, kJ: 2098, kcal: 501

- 200 g Gehacktes vom Hähnchen
- 200 g Gehacktes von Tauben
- 4 EL Semmelbrösel
- 1 Ei (Größe M)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 200 ml Geflügelfond oder
-brühe
- 200 g Schlagsahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL gehackte Petersilie
- 300 g Zuckerschoten

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit Klößchen: 5–7 Minuten je Portion

1. Gehacktes in eine Schüssel geben. Mit Semmelbröseln, Ei, Salz und Pfeffer zu einem glatten Fleischteig verarbeiten.

2. Geflügelfond oder -brühe in einem Topf erhitzen. Von dem Fleischteig mit angefeuchteten Händen kleine Klößchen formen, portionsweise in den Geflügelfond geben und 5–7 Minuten gar ziehen lassen. Geflügelklößchen mit einer Schaumkelle aus dem Geflügelfond nehmen und warm stellen.

3. Den verbliebenen Geflügelfond mit Sahne auffüllen zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie unterrühren. Die Geflügelklößchen in der Sauce erhitzen.

4. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, eventuell abfädeln. Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Zuckerschoten mit eiskaltem Wasser abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen, mit der Sauce und den Geflügelklößchen mischen.





Außen goldbraun und knusprig – innen saftig, verführerisch duftend und ausgesprochen lecker schmeckend. Geflügel ist mehr als die Klassiker Huhn, Ente, Gans oder Pute. Wie wär's mal mit Fasan, Strauß oder Rebhuhn?

Mit dieser umfassenden Sammlung von Geflügelrezepten gibt Dr. Oetker den besten Einblick in die leckere Vielfalt dieser Küche. Probieren Sie einmal Roquefort-gefüllte Poulardenbrust oder Wachtelbrüstchen auf Spinatsauce. Darauf fliegen nicht nur Gourmets.



ISBN: 978-3-7670-0515-0



9 783767 005150